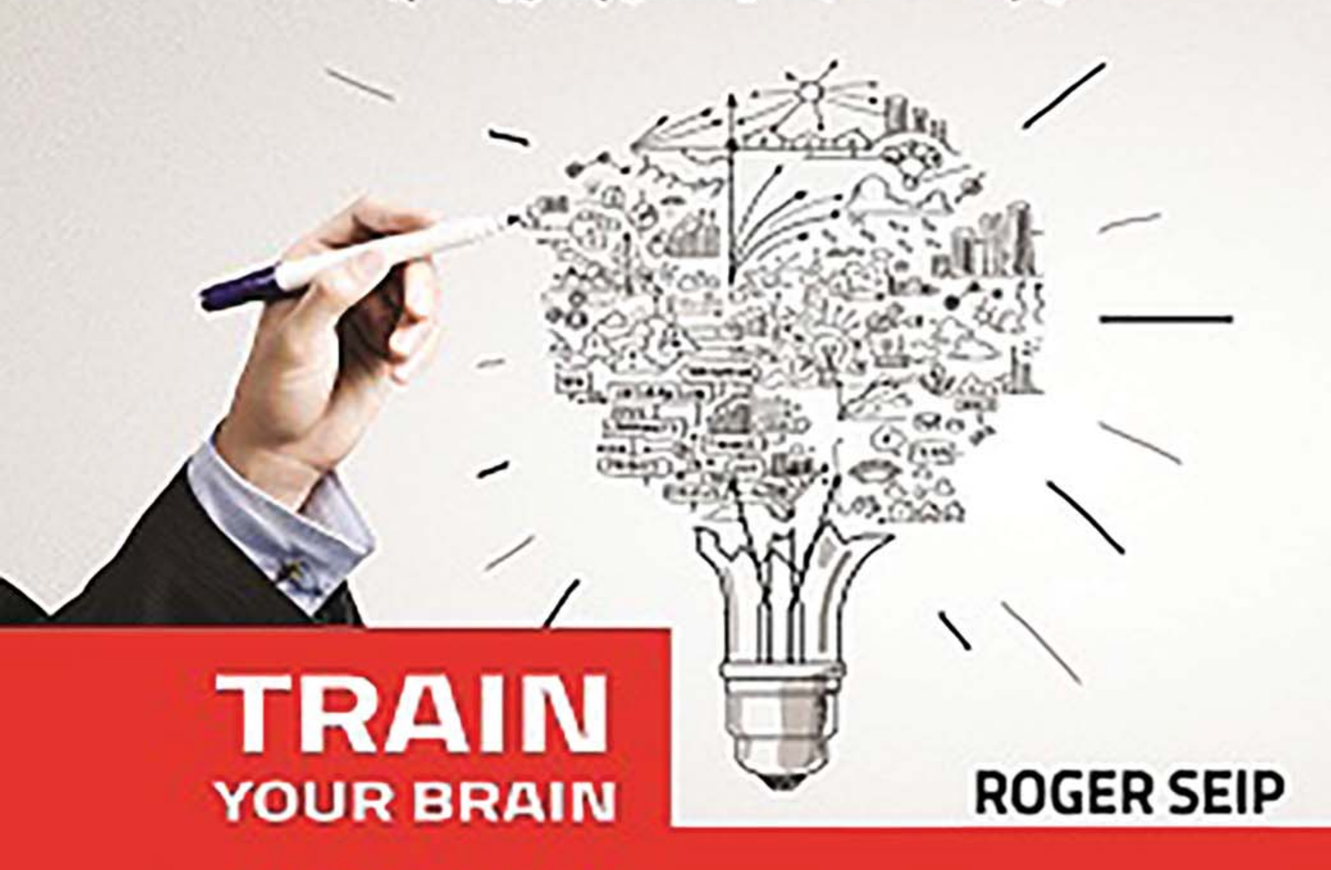
# درب عقلك

اقرأ بذكاء أكثر .. و تذكر بصورة أكبر



TRAIN
YOUR BRAIN

ROGER SEIP

# درب عقلك

## اقرأ بذكاء أكثر .. وتذكر بصورة أكبر

## حقوق الطبعة الإنجليزية



John Wiley & Sons, Inc.

English Edition Copyrights

Train Your Brain For Success



Published by JohnWiley & Sons, Inc., Hoboken, New Jersey.
Published simultaneously in Canada

## حقوق الطبعة العربية

عنوان الكتاب: درب عقلك لتحقيق النجاح

تأليف: روجر سيب

ترجمة: زكريا القاضي، سارة عماد

الطبعة الأولى

سنة النشر: 2018

الناشر: المجموعة العربية للتدريب والنشر
8 أ شارع أحمد فخري - مدينة نصر - القاهرة - مصر



تليفون: 23490242 (00202)
فاكس: 23490419 (00202)
الموقع الإلكتروني: www.arabgroup.net.eg
E-mail: info@arabgroup.net.eg
E-mail: elarabgroup@yahoo.com

سيب، روجر
درب عقلك لتحقيق النجاح: اقرأ بشكل أكثر ذكاء وتذكر بصورة أكبر معظم إنجازاتك السابقة بأفضل منها/ تأليف: روجر سيب ؛ ترجمة: زكريا القاضي وسارة عماد،
القاهرة: المجموعة العربية للتدريب والنشر، 2018 - ط1
277 ص: 17x24 سم.
الترقيم الدولي: 978-977-722-117-7
1- النجاح الشخصي
2- التنمية البشرية
أ - القاضي، زكريا (مترجم)
ب- عماد، سارة (مترجم مشارك)
ج- العنوان
ديوي: 131,3
رقم الإيداع: 2018/1908





SPOTLIGHT ON RIGHTS

« تم إصدار هذا الكتاب بدعم من برنامج أضواء على حقوق النشر لمعرض أبوظبي الدولي للكتاب دون تحمل المعرض أي مسؤولية عن محتوى الكتاب »

# درب عقلك

## اقرأ بذكاء أكثر .. وتذكر بصورة أكبر


تأليف

روجر سيب

ترجمة

زكريا القاضي

المستشار الثقافي لمركز التعليم (حاليًا)

والخبير التربوي الأسبق بمركز تطوير المناهج

وإعداد المواد التعليمية، وهيئة المعونة

الأمريكية USAID

سارة عمـاد

أستاذ الموارد البشرية

بمركز التعليم



الناشر

المجموعة العربية للتدريب والنشر




2018

# المحتويات

# تمهيـد

البشر لا يعملون بكل طاقاتهم..

إن كل واحد منا - تقريبًا- (بالتأكيد أي شخص سيلتقط هذا الكتـاب كـذلك) يرغـب في أن يحقق ما يصبو إليه من نتائج لإحداث تحسن متميز؛ إذ إنهم يريـدون أن ينمـوا ويسـعوا ويحدثوا تأثيرًا واضحًا في حياتهم، ولكن الغالبية مـنهم لا يعملـون بكـل طاقـاتهم وجهـودهم المحتملة التي وهبها اللـه لهم.

في السعي نحو التنمية الشخصية، فإن معظم الناس يرتكبون خطأين جوهريين، أولهـما: أنهم يبحثون خارج أنفسهم عن إجابات لأسئلتهم، معتقدين كما لو أن هناك رصاصة ساحرة، قام أحدهم بتزويرها أو إفسادها، وأنهم إذا تمكنوا من أن يضعوا أيديهم على تلـك الرصاصـة الساحرة المراوغة، فإن كل شيء سيتغير لصالحهم.

وبطبيعية الحال، لا أحد منهم يعترف بأنه يبحث عن تلك الرصاصة السـحرية الضـائعة (أو المراوغة). وبنظرة أكثر عمقًا داخل الذات -على أيـة حـال- فـإن معظـم النـاس يـأملون - بالفعل- في أن يأتي يوم وتعاود فيه رصاصتهم السحرية الظهور مرة أخرى بشكل سحري.

وبعـد أن أدرك معظـم هـذه الغالبيـة حقيقـة أنـه لـيس هنـاك مـا يعـرف بالرصاصـة السحرية، فإنهم يقومون بارتكاب الخطـأ الثـاني؛ إذ يعمـدون إلى جعـل عمليـة النمـو عمليـة معقدة أكثر بكثـير عـن طبيعتهـا، أو عـما هـي عليـه في واقـع الأمـر. وفي محاولـة للاضـطلاع بالمسئولية الشخصية والانخراط الكامل في الأمر، فإن كلنا - باسـتثناء قليلـين بـالغي الحكمـة- نعقد الخطوات البسيطة بصورة تهول من أمر هذه التنمية الشخصية.

وهذا الكتاب المتميز ليست لديه رصاصات سحرية، إنه ببسـاطة -دون تبسـيط مخـل-

كتاب سلس بسيط، وان ما ستجده بها لا يعدو كونه مهارات أساسية وحقائق جوهرية، ثبت أهميتها ومحوريتها عبر آلاف السـنين، ولا زالـت حيـاة كثـير مـن النـاس تفتقـر إليهـا. وهـذه المهارات من أمور ممتعة في تعلمها، وشيقة في دراستها، وسهلة التطبيق بشكل مميز.

لقد سافرت مع المؤلف - روجر سيب - وعشت معه وعملنا معًا لما يزيـد عـن عقـدين من الزمان.. لقد لاحظت - عن كثب- أداءه للأشياء؛ إذ إنه يقوم هنا بالتدريس، كما إنه يحيـا من أجل إثبات إنه في حالة فهمك واستيعابك وتطبيقك لهذه الأساسيات، فإنك سترىح.

ورغم عدم وجود رصاصات سحرية، فإن نتائج هذا الكتاب تبدو سـاحرة بالفعـل؛ إذ إن مضاعفة قدرتك على تذكر المعلومات، والقراءة بصـورة أسرع مـرتين أو ثـلاث، أو حتـى أربـع مرات من المعدل الذي تقرأ به الآن، وإبداع أهـداف، تجعلـك مـدفوعًا إلى الأمـام دومًـا نحـو تحقيقها، والاستفادة الأمثل من الوقت، بصورة تسمح لك بتحقيق إنجاز كل شيء، لهي أمور - جد - مهمة بالفعل!

وبالنظر من الجانب الخارجي عن ذاتنا، فإن هذه تعد خـوارق مسـتحيلة، ألـيس الأمـر كذلك.

كلا، ليس الأمر كذلك على الإطلاق، فإن تلـك الخـوارق هـي الأساسـيات ببسـاطة، التـي يمكن أن يخبرها كل طالب (قارئ) ملتزم، وتلك هي ببساطة مجرد البداية.

إن المبادئ والأساسيات والقصص التي نتشاركها في هذا الكتاب، قد أتت ثمارها مع آلاف من البشر، تمامًا، مثلك... إن مهمتك تتلخص في أن تكون جريئًا بدرجة كافية لأن تؤمن بأنك - أيضًا- تستطيع أن تنجز أشياء غير عادية، وخارقة، ويمكن التعلم منها بصـورة كافيـة لأن تـدع تلك المعلومات البسيطة الفاعلة والمؤثرة تملأ جوانحك، مما يمكنك بعدها من أن تعتمد عـلى نفسك، بصورة كافية لأن تقوم بتنفيذها كلها.. كن حرًّا!!

إيريك بلانتينبرج

رئيس مؤسسة "حرية التنمية الشخصية"

ومؤلف "إعادة العلاج الثرية للحياة"

## مقدمة

# كيف تتحطم الأرقام القياسية

من أعظم المتحدثين عن الدافعية، الذين سمعتهم كشخص بالغ في حياتي، كان السيد مورت أوتلي.. لقد خبرت حديثه في مايو 1989م، في مدينة ناشفيل بولاية تنيسي، في نهاية أسبوع تدريبي، في مدرسة مبيعات، مع شركة "ساوث ويسترن". كان عمري آنذاك تسعة عشر عامًا، وكان مورت أوتلي يلقي واحدة من أعظم المحاضرات المتعلقة بالدافعية، التي سمعتها في حياتي.. قال أوتلى:

"إن معظم الناس لا يحصلون على ما يتمنونه في الحياة".

كم كانت العبارة محبطة.. لقد حصل هذا الرجل على مبلغ ضخم لقاء أن يحفز الآخرين؛ فإذا به يأتي إلى المنصة، ويقول إن معظم الناس أخفقوا في أن يحصلوا على ما يتمنونه، في حياتهم.. وراح عقلي ذو التسعة عشر عامًا يقول لي "أشكرك أيها السيد مورت على مقولتك الرائعة.. أفترض أن جملة التالية التي سيخبرني بها هي أن كل الفرنسيين يتحدثون اللغة الفرنسية.. دون مزاح، وبمنتهى الجدية، لا يحصل معظم الناس على ما يتمنونه في الحياة لماذا تعتقد - من وجهة نظرك- أنني تجشمت كل ذلك، أساسًا، لكي استمع إلى ما تقوله؟

لم أرد أن أكون مثل معظم الناس، وتخميني أنك أيضًا لا ترغب في ذلك. أما إذا أردت أن تكون مثل معظم الناس - فعليك أن تحيا بشكل غير سوي، وتحظى فيه بأوقات نادرة من المتعة في حياتك- ولا تتعب نفسك بقراءة هذا الكتاب... وعلى أية حال، عليك

أن تكون مدركًا لأن مخك لديه كثير من الأنماط اللاواعية، التي تعود بك دائمًا.. وفيما يلي أحد هذه الأنماط:

دع الجانب الكبير مما تود تحقيقه لا يتجاوز كونه متوسط ما ترغبه

بداية من المدرسة الابتدائية، وعبر التكامل بين التعليم والجدل الطبيعي للعقل، بهدف الوصول إلى الأمان، فإننا جميعًا ننمي رغبة غير واعية جارفة لأن نكون مثل كل شخص حولنا، نحن - بالأحرى- نريد أن نكون لائقين اجتماعيًا.. نحن نرغب في أن نصل إلى المتوسط المرغوب.

في أمريكا، عام 2012، كان ذلك "المتوسط المرغوب" بالفعل يعني:

- فيزيائيًا: 68% من الأمريكيين، في سن العشرين وما بعدها، ذوو وزن زائدة، و34% يعانون من السمنة، وقد كان هذا المتوسط يصبح أسوأ كل عام.
- العلاقات: كان أكثر من نصف زيجات الأمريكيين ينتهي بالطلاق، وقد ظلت تلك الإحصائية ثابتة لمدة تزيد على ربع قرن من الزمان.
- مهنيات: في نسبة تتراوح بين 75 و85% من الأمريكيين لا يحبون الأعمال التي يقومون بها.
- ماليًا: تناقص مستوى الدخل في أمريكا حوالي 40.000 ألف دولار عما كان عليه في العقد الخامس من القرن العشرين (1940- 1949)، عقب الإجراءات التصحيحية للتضخم، كم تناقص متوسط الادخار الأمريكي حولي 2.000 دولار سنويًا. وبلغة الأرقام، كان ذلك يعني أن الأمريكي يمكن أن يتقاعد عندما يبلغ عامه السادس والتسعين (يقصد المؤلف أنه لن يستطيع التقاعد طوال حياته، بل سيضطر إلى العمل للحصول على رزقه، حتى يوافيه الأجل الذي من المتوقع - بصورة غالبة- أن يكون أقل من 96 عامًا- المترجم). انظر حولك، وسوف تجد - على الأقل- أن نصف ربات البيوت الأمريكيات، كن يناضلن - بصورة منتظمة- لكي يستطعن "إكمال شهر طويل للغاية عقب نفاذ النقود لديهن".

ويمكنني أن أمضي قدمًا في ذلك. ولكن لماذا بدأت بهذا الأسلوب؟ يكمن السبب الأساسي في إنه إذا كنت جادًا في قضيتك بأن تحدد نوع الحياة التي تود أن تحياها، فإن الإدراك الأول الذي يتعين عليك احتياجك إلى أن يحدث، هو أنه حتى الآن في أكثر المجتمعات تقدمًا علميًا ورفاهية، تجد العالم وقد استوعب مفهوم "المتوسط المرغوب"!

ولكن كما قلت من قبل، أنت لا ترغب في مجرد تحقيق هذا المتوسط.. ولك تهنئتي على رغبك تلك. إن الحقيقة المؤكدة بأنك لم تقرا هذه السطور من قبل، توضح أنك لا ترغب - بالفعل- في ذلك المتوسط، بل أنك ترغب في تحطيم الأرقام القياسية!! وفي الكتاب الذي بين يديك هذا، فأنت تمضي في طريقك لأن تتعلم بعض المبادئ الرئيسية، تلك المبادئ، التي أثبتت - بكل معنى الكلمة- جدواها عبر آلاف السنين، في مساعدتها للأفراد والمنظمات على أن تسري نموًا متسقًا متصاعدًا في كل مجال: مهنيًا وماديًا وفيزيائيًا وعاطفيًا وروحيًا وفي كل أنماط العلاقات. إن الشيء الرائع في مسألة النجاح هي أنه بسيط. ليس سهلًا ولكنه بسيط. تعلم هذه الأسس وطبقها بدأب، وسوف تتمكن في النهاية من إنجاز الأشياء التي تتمناها.

لذا، وقبل أن نمضي قدمًا، فإنني أود منك أن تقوم بعمل تمرين قصير.. ضع في اعتبارك أن ما تتمنى أن تكون عليه هو هدفك الأكثر أهمية.. الآن وفورًا، وقم بتدوينه.

وبمنتهى الجدية، لا تمض إلى أي نقطة أخرى، ألا عندما تؤدي هذا التمرين. وأيًا ما كان ما تعتبره هدفك الأكثر أهمية، عليك - من فضلك- أن تدونه..

والآن، عليك أن تنظر إلى ما كتبته، وأن تتصور أنه قد حدث بالفعل.. تخيل أنك قد تكون ثروة، وأنك قد حصلت على ترقية، وأنك قد فقدت عشرين جنيها، وأنك قد تمكنت من تكوين العلاقة التي كنت تطمح إلى تكوينها..

كيف مشاعرك الآن، أو كيف يبدو لك الأمر؟ هل يبدو حسنًا، على ما يرام؟، سوف أقترح أن كل ما لديك الآن خريطة (مخطط) رائع. إن هذا الكتاب سيوضح لك الكيفية التي تحمل بها بذرة التفكير التي تضعها قبالتك؛ لتحولها إلى شيء ما، قد لا تشعر في البداية

نحوه بارتياح لفترة قصيرة، ولكنك - بالفعل- سوف تحقق النتيجة المرجوة- على كافة الأصعدة. بكفاءة ومتعة وإثارة.

سوف نبدأ بثلاثة عوامل ذهنية لازمة للنجاح.. وسوف يقودك فهم هذه المفاهيم وتطبيقها على أي مستوى، بشكل تلقائي، إلى أن تبدأ في التحرك قدمًا صوب أهدافك. وكلما فهمت هذه المفاهيم أكثر، كانت خطواتك أسرع وأسهل صوب هدفك الذي تود إنجازه.

العامل الذهني الأول: "النجاح يترك علامات"

وهذا يعني أن إنجاز أهدافك ليس وظيفة يقوم بها السحر والحظ أو الظروف، بل إنه وظيفة تتعلق بالكيفية التي تفكر بها والأداء الذي تقوم به. انظر مرة أخرى إلى هدفك الذي قمت بتدوينه من قبل. هل هناك أي شخص، في أي مكان، حقق الإنجاز نفسه الذي تطمح إلى تحقيقه، أو حقق إنجازًا أفضل منه؟ أجد إنه من الصعب علي أن أجد أحدًا يمكن أن تكون إجابته "لا" عن هذا السؤال؛ فمهما كان الذي تتمناه، فإن هناك شخصًا ما قد قام به، وهذا يشكل أخبارًا جيدة للغاية بالنسبة لك. فإذا كان هناك من سبق له أن حقق إنجازك الذي تطمح تحقيقه، فيمكنك أن تكون واثقًا تمامًا من أن هؤلاء لم يفعلوا إنجازك هذا، لأنهم أفضل منك - بطريقة أو بأخرى- أو أكثر حظًا عنك؛ بل فعلوا ذلك لأنهم فكروا بطريقة معينة، وقاموا بأفعال معينة لتحقيق ذلك. فإذا كنت ستقوم بتطوير أنماط التفكير، والعادات نفسها، فمن المفترض أن ذلك سيؤكد لك أنه يمكن أن تصل إلى النتيجة نفسها. إن النجاح يترك علاقات مؤكدة؛ لذا فإنه ليس من المهم من أين تكون نقطة البداية، التي تكون لديك فيها القدرة على أن تمضي في طريق تحقيق إنجازك. كما أن ذلك يعني أن ثمة طريقة ما، من أسرع الطرق لتحديد نقطة البدء لتحقيق هدفك هي ببساطة أن تجد شخصًا ما، استطاع أن يصل إلى المحطة الأخيرة التي ترودها، وتقوم بنسخ كل ما فعله/ فعلته.

والمثال الممتاز لهذا المفهوم يتمثل في اللقاء الحواري، الذي سمعت به عن صياد محترف ناجح للغاية، كان مشهورًا بفوزه الكاسح في مسابقات صيد ذئاب البحر (نوع من

الكائنات البحرية الشبيهة بالدلافين - المترجم)، دون اختفاء بقسوة العضات التي كان ينالها- كان يصطاد ما لا يقدر أحد غيره على اصطياده لذا سأله الصحفي - الذي كان يجري معه الحوار- "كيف يمكنك أن تفعل ذلك؟"؛ أي "كيف يمكنك أن تكون ناجحًا إلى هذه الدرجة في صيد ذئاب البحر؟" وكانت إجابة الضيف تصب في اتجاه ما نقوله من أن "النجاح يترك علاقات".

كانت إجابة الصياد: "حسنًا، إن معظم السياقات تقول إن مسألة صيد ذئاب البحر هي مجرد حظ.. إذ إنهم يعتقدون أنه إذا تصادف وجودك في المكان الصحيح والزمان الصحيح، فإنك سوف تصطاد السمكة... وأنه إذا لم يحدث ذلك، فلن تصطاد شيئًا.. إن كل ما تعلمته هو أن صيد ذئاب البحر هي مسألة أكثر توقعًا وأكثر علمية. وفي منطقة تحدد علميًا من المياه، ووقت محدد من العام، وتحت طقس معين، يمكنك أن تستنتج وتدرك المواقع التي يمكن أن يكون بها السمك (ذئاب البحر)، كما يمكن كذلك تحديد المناطق التي تعد "محطات الوصول" لهذه الأسماك، ولذا فمن الطبيعي أن أعثر على تلك الأسماك وأن أكتسب خبرة عميقة، وأظل أجرب كل أنواع هذه الخبرة حتى تؤتي إحداها ثمارها. وببساطة، هناك أيام أقسى من أيام أخرى.. إلا أن أتباع المدخل العلمي المنظم كان يثبت دائمًا أنه الطريقة الأفضل لاصطياد تلك النوعية من الأسماك".

قال الصحفي المحاور: "الأمر يبدو سهلًا للغاية- يبدو لي أن أي شيء يمكنه أن يفعل ذلك".

فأجابه الصياد: "نعم.. هذه حقيقة غالبًا".

الصحفي: "حسنًا"، إذًا لماذا لا يستطيع كل واحد أن يصطاد بالقدر وبالمهارة التي تصطاد بها؟".

الصياد: "أرجو منك الاستماع إلى أول جملة قلتها: كل السياقات المأثورة تعتقد أن صيد ذئاب البحر مسألة حظ بحتة. إنهم ببساطة لا يدركون أن تأثير الحظ ضئيل للغاية؛ لذا لا يضعون عوامل أخرى مهمة في اعتبارهم.. كل ما في الأمر، إنهم لا يعرفون ذلك".

والحال نفسه ينطلق على الحياة- نعم؛ فهناك ظروف وأحوال علينا أن نتعامل معها، ومعظم هذه الظروف قاسية. ولكن نجاحك ليس مسئولية هذه الظروف، بل إنه مسئولية ما تفعله حيال تلك الظروف. وحقًا، فإن معظم الناس ليسوا ناجحين، كما أنهم لا يمتلكون المال والعلاقات السوية، أو الحياة التي يرغبونها بالفعل؛ لأن معظمهم يعتقدون أنهم غير محظوظين. ابحث عن الأشخاص الناجحين، الأشخاص الذي يملكون هواياتهم، الأشخاص الذين ينجزون، والذين لديهم ما ترغب في تحقيقه، وعندئذ، أفضل ما يفعلونه "النجاح يترك علامات" (أي النجاح يولد نجاحات أخرى- المترجم)؛ مما يعني أن النجاح هو شيء ما، يجب أن ويمكن أن يمتزج لدى الآخرين.

العامل الذهني الثاني: "كل ما تراه، هو كل ما تحصل عليه"

في معظم الوقت، الذي يقول فيه شخص ما: "كل ما تراه، هو كل ما تحصل عليه"، فإنه يقصد إنه ليس هناك شيء مخفي، ذلك أنه يمكنك أن تأخذ موقفًا أو شخصًا من القيمة المباشرة الظاهرة له، وهذا أمر مختلف؛ فهي هذا السياق أعني أن الصور التي تختزنها في عقلك تميل إلى أن تكون النتائج التي تحصل عليها في حياتك. إذا لاحظت الرياضيين ذوي المستوى الرفيع، مباشرة، قبل أدائهم - ما الذي يفعلونه؟ هذا صحيح، فهم بالفعل يكونون إدراكًا بصريًا لما يرغبون تحقيقه.. إنهم يرون- مسبقًا- الكرة تدلف إلى الفتحة (أي يتم إحراز الهدف- المترجم)، إنهم يرون الطريقة المثالية للأداء النموذجي للاعب كمال الأجسام، أو لاعب الجماز- أو أيًا كانت المباراة المؤداة، إنهم يرون - قبل ذلك- النتيجة المثالية للأداء بعيون عقولهم (أي من خلال تصوراتهم البصرية المسبقة- المترجم).

يفعل الرياضيون ذلك لأنهم يعرفون أن ذلك التصور المسبق يؤتي ثماره؛ إذ إنهم يفهمون إنه كلما كانت تصوراتهم الذهنية المسبقة أكثر وضوحًا، حول النتائج التي يرغبون فيها، كانوا أكثر قدرة على القيام بالأداء الذي يحقق تلك النتائج المرغوبة. ومرة أخرى، ينطبق الحال نفسه على حياتك- كلما تصورت أهدافك التي ترغب تحقيقها بشكل أكثر وضوحًا، كنت أكثر قدرة على القيام بالأداء يحقق تلك الأهداف.

العامل الذهني الثالث: "كل ما تراه هو كل ما تبحث عنه"

يجب بصورة متسقة، إن تكون الصور التي تحتفظ بها في عقلك، هي غالبًا الصور التي تكيف عقلك على أن يراها. هناك جزء مؤثر للغاية من مخك، يمكنه أن يعمل أما لصالحك أو ضدك، وهذا ما يسمى بـ "النظام الشبكي النشط"( RAS) ، وهذا النظام يتصرف كمرشح بالنسبة لمخك، ويجعلك تلاحظ ما تتعلم أن تلاحظه، وأن تستبعد تقريبًا كل شيء آخر لم تلاحظه. وأنت - بالفعل- قد خبرت هذا الجزء من مخك في العمل إذا اتخذت قرارًا بأن تشتري سيارة من نوع خاص. عد بذهنك إلى أي لحظة سابقة في حياتك، قررت فيها أن تقتني سيارة جديدة، فبمجرد أن تقرر النوع الذي ترغبه- يتبادر إلى ذهنك سؤال: أين تبدأ رؤية السيارة المناسبة؟ هذا صواب- إذ أنك ترى ذلك في كل مكان! وذلك ليس بسبب أن هذا النوع من السيارات ذو ظهور مفاجئ في البيئة التي تعيش بها، وإنما بسبب أنك - في نهاية الأمر- قد حولت المؤشر (أي ركزت انتباهك- المترجم) لأن تلاحظ ذلك النوع. وبمجرد أن تصرف انتباهك إلى وجهة أخرى، فإنك لن تستطيع ملاحظته. الأخبار الجيدة في هذا الصدد، هو أنك تستطيع استخدام النظام الشبكي لإنجاز أهدافك بصورة أكثر سرعة وسهولة عما تستطيع دون هذا الاستخدام. وبالمناسبة، سيمكنك استخدام مصادر متعددة لهذا النظام الشبكي، طوال قراءتك لهذا الكتاب المفيد للغاية عندما يستخدم بصورة سليمة.

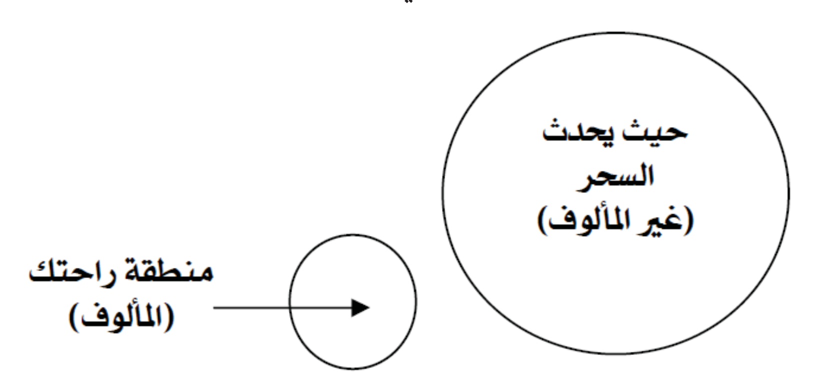
المفهوم الحرج: أن مخك يعمل بصورة دائمة، سواء كان يعمل لصالحك أو ضدك، ولكنه يعمل بصورة مستمرة. وإنه لمن المهم أن تستوعب إنه عندما يكون إعداد مخك معيبًا في الكيفية التي يعمل بها، فإنه لم يكون مساعدًا لك بصورة كافية. وعندما يتعلق الأمر بميول مخك واتجاهاته الطبيعية، فتكون هناك بالفعل أخبار سيئة وأخبار طيبة.

الأخبار السيئة: "منطقة راحتك ونطاقها يقيدان اتجاهاتك"

وهي تعد واحدة من أقوى الميول والاتجاهات لدى مخك، وهي ما تسمى كذلك "بالوضع المستتب"- أي الرغبة في البقاء بالمكان والحيثية اللتين تكون عليها دون رغبة في التغيير. وسنناقش ذلك بتفصيل أكبر فيما بعد، ولكن لتعلم أن مخك يرتبط بدرجة عالية

بالحياة من حولك، ومن المتوقع أن يكون ذلك أمرًا طيبًا للمحافظة على كونك على قيد الحياة.. قد لا ترغب في المكان الذي أنت عليه حاليًا، ولكن الحقيقة تكمن في أن تلك الحيثية الحالية لم تقتلك بعد. وكنتيجة لذلك، يمكن اعتبار مخك منطقة آمنة، وأنها ستقوم بكل أنماط الأشياء الغريبة لتحفظ وجودك. هل عرفت من قبل شخصًا ما فقد الورقة المالية ذات العشرين جنيهًا نفسها أربع أو خمس مرات؟ أو هل عرفت شخصًا له علاقة مع شخص ما آخر أكثر من مرة؟ كل هذه نماذج للثبات أو وضع الاستتباب الذي نركن إليه في حياتنا، أو ما يشبع بيننا بمصطلح "منطقة الراحة" (أي يقصد المؤلف استئناسنا بما نألفه ونعتاده- المترجم).

هذا هو الخبر السيئ لأنه ليس هناك نمو يحدث في منطقة الراحة أو الثبات. إن المكان الوحيد الذي يحدث فيه ذلك التطور والنمو، لابد أن يكون خارج منطقة ثباتك أو راحتك... وأنا أعشق أن أعبر عن ذلك بالشكل (1-1) التالي:




شكل (1-1): يمكنك تقليل حجم منطقة راحتك

لابد أن تركز على التعامل مع منطقة راحتك، إذا رغبت في أن ترى ملامح تغبرك الدائم؛ لأن ذلك التعامل يدفعك - بصورة متزايدة ومضمونة - إلى أن تكون قويًا في التعامل مع أحداث حياتك.

الأخبار الطيبة

ونظرًا لأنني الآن مقتنع بأنك يمكن أن تكون ملتصقًا للأبد بالحيثية التي أنت عليها (قدر استطاعتك)، فإنه يتعين عليك أن تستوعب جيدًا أن هذا ليس قدرك؛ إذ إن لديك بالتأكيد القدرة والطاقة لأن تتحرك، وأن تنقل منطقة راحتك (ثباتك) إلى أي مكان آخر، ترغب فيه. وفيما يلي السبب في ذلك:

(سواء أدركت ذلك أم لم تدركه، فإن منطقة راحتك هي شيء اخترته أنت وحدك لقد تم اختيارك لهذه المنطقة بصورة لا واعية، ولكنك - على أية حال- اخترتها. وهذا أمر مشجع، لأنه يعني- بشكل أو بآخر- أنك تتحكم في اختياراتك، ومن ثم يمكنك بصورة واعية- ألا تختار منطقة راحتك الحالية، وأن تتخير منطقة أخرى بشكل مختلف. والجزء الأفضل في ذلك هو أنه بمجرد أن تقلل منطقة راحتك، فإنه يمكنك - بصورة دائمة- إعادة ضبط مؤشرك الداخلي إلى مستوى أعلى، مما يجعلك تكتسب الالتزام والتعليم ومساعدة بسيطة من خارج ذلك، وبصورة مطلقة/ مؤكدة، يمكنك - بالفعل- القيام بذلك).

الأخبار الطيبة بالفعل، هي: التغييرات البسيطة تحدث فارقًا هائلًا

أنت لست بحاجة إلى أن تكون أفضل بنسبة 155% لترى تحسنًا بنسبة 100%؛ بل أن كل ما تحتاجه هو أن تكون أفضل قليلًا عما تكون عليه. هناك مفهوم معروف في الرياضة يسمى "حد الفوز"، والذي يعني أن تغييرًا بسيطًا في المكان الصحيح يحدث فارقًا هائلًا في النتيجة النهائية. في لعبة الجولف، يؤدي اختلاف لمسافة ملليمتر واحد في زاوية رأس الملعب، إلى وجود فارق بين منتصف الطريق إلى الهدف" و"أنك لا تستطيع أن تعثر على الكرة". وفي سباق الخيول، غالبًا ما يحدث أن يفوز الحصان الرابح للمسابقة "بمسافة أنف" عن الحصان الثاني، ولكن هذه الثانية الحاسمة من الزمن عادة ما تعادل أضعاف قيمة ما خصص للجائزة من أموال. في المبيعات، يمكن لهذه الاختلافات الدقيقة للغاية أن تؤدي إلى حدوث فروق بين المنافسين، من حيث أن تحصل على كل المزايا والمكافآت أو لا تحصل على شيء مطلقًا.

لذا، أحفظ جيدًا ذلك الأمر- التحسينات البسيطة في المكان المناسب من حياتك

سوف تمنحك تحسينات هائلة في النتيجة النهائية التي تتحصل عليها. وفيما يلي بعض الأمثلة، من خلال تجارب ومواقف، رأيتها مع عملائي:

- مدير تنفيذي يحدث تغيرًا بسيطًا في كيفية جدولة أسبوع عمله، ويحقق ربحًا لشركته، التي تعاني من تراجع مستواها، يصل إلى 125.000 ألف دولار.
- بنكية محترفة تقوم بتغيير شيء واحد فقط، فيما يتعلق بالكيفية، التي تبدأ بها يومها وتضاعف دخلها ثلاث مرات في غضون ستة أشهر.
- رجل مبيعات يركز - ببساطة- انتباهه إلى الأعمال التي ينوي القيام بها، وتأتي النتائج خارقة للعادة ومبهرة للجميع.
- معلم يقوم بتطبيق أبسط مفهوم ممكن في القراءة بذكاء ووعي، ويستطيع تلاميذه (طلبته) الانتقال من عدم استيعاب أي شيء تقريبًا لما كان يقرؤه عليهم إلى الفهم الكامل تقريبًا له.

يمكنني أن استمر في استعراض المزيد من الأمثلة. وبشكل نهائي، فإنه عليك أن تستوعب الكيفية التي تستخدم بها مخك؛ إذ إن تدريب عقلك من أجل النجاح يمنحك آليات وأدوات نوعية ومهارات خاصة لأن تهتم بعقلك بأسلوب يدفعك للأمام.

كيف تستخدم هذا الكتاب

إن الكتاب الذي بين يديك ليس مجرد قراءة سلبية ترفيهية، بل إنه قد أعد - بالفعل- ليكون:

1- مصدرًا متجددًا دائمًا لتطويرك وتنميتك.
2- بوابة في نظام كلي نهائي من التعلم المتسارع وتحطيم الإنجازات السابقة بإنجازات أفضل منها في حياتك.

قس الجزء الأول من الكتاب، فإن أسس تعلمك كيف تنال المهارات الأساسية الأكثر قيمة في تعلمك، والتي يمكنك أن تقتنيها- ذاكرة الاستدعاء الفورية لديك، وطاقة "قراءتك الذكية".

سوف تكون قادرًا على أن تتعلم بطريقة تحفزك وتحفز مخك بشكل أكثر، وتمكنك أن تمتص وتستوعب أي معلومات بشكل أكثر سرعة متضاعف الإيجابية، مع تمرينات فاعلة وبشكل أكثر دواما. وكل من هذين الجزئين يتعلقان بالاستفادة المثلى من الذكريات والذاكرة والتدريب عليها عبر شرائط فيديو مخصصة لذلك؛ إذ أنك سوف تجد مكافآت "الذاكرة المستغلة بشكل مثالي"؛ مما يعني أنك - حرفيًا - ستسير خطوة فخطوة عبر عملية سهلة ممتعة، من خلال الالتزام بالنقاط الأساسية في المدى الطويل الخاص بك تجاه الذاكرة. كل ما عليك أن تتبع التعليمات الواردة، وأن تزور موقعنا الإلكتروني www,planetfreedom com/trainyourbrain.، مستخدمًا الكود المتاح: TYBFSBOOK، والخاص بهذا الكتاب.

اقرأ هذه الأجزاء أولًا، والأمر الأكثر أهمية هو القيام بتمرينات الذاكرة الواردة، والتي تدعم المضامين الواردة في هذه الفصول. هل سيستغرق ذلك وقتًا أطول؟ نعم، دون مواربة. إلا أن النتائج سوف تكون تلك المعلومات التي استوعبتها، والتي ستملك من فهم بقية هذا الكتاب بشكل أكثر كفاءة، وسوف تتذكرها بشكل أفضل. إن التدريب الأفضل في العالم سيمكنه أن يصل إلى محصلة "صفر" في قيمته، إذا لم تقم بتطبيقه عمليًا، كما لا يمكنك تطبيقه إذا لم يمكنك تذكره. لذا، عليك أن تنخرط - كليةً- في تدريبك.

وسوف تقوم بقية الكتاب يجعلك تركز على أربعة مكونات لأداء تحطيم الإنجازات السابقة بإنجازات أفضل منها، وفي أي وقت، يتمكن فيه فرد ما أو منظمة ما تحقق تلك النتائج إلى مستوى أعلى، فإن هناك أربعة أشياء، يمكنك أن تلاحظها ثم تمزجها فيما بعد:

1- أن تكون لديك أهداف تتسم بالطاقة والحيوية.

2- أن تكون ذا حضور طاغ متميز، مستخدمًا للوقت بالصورة التي يستوجب الاستفادة القصوى.

3- كن متفوقًا في فهم الأساسيات والمبادئ.

4- ممارسة عناية ذهنية حادة.

أما الفصول من السابع إلى الثامن عشر، فإنها قد خصصت للارتقاء بمهاراتك مع هذه المكونات الأربعة. وفي هذه الفصول، سوف تطور خططًا نوعية للتفكير والأداءات التي تثبت إمكانية الحصول على النتائج بسرعة، وبطريقة تجعلها تدوم في أي مجال مهم من مجالات حياتك. مرة أخرى، فإن هذه الفصول يمكن تدعيمها من خلال تدريبات وآليات، يمكن أن تكون موجودة تحت عنوان: طريق "التعزيز والمكافآت"، في كل فصل، وقم بتسجيل ملاحظات، ثم امتزج في عقلك ما توصلت إليه من خلاصة فصل ما، قبل أن تمضي إلى الفصل الذي يليه. قم بتبني مدخلًا فاعلًا إلى هذا الكتاب.. واقرأه ولديك قلم في يدك، تدون به أفكارك الذاتية الخاصة بك.

ويمكنك - بلا شك- أن تكون وتفعل وتقتني ما لديك، وأي شيء ترغب فيه، ولكن لن تستطيع أن تفعل ذلك مع التفكير، الذي يمكنك التفكير فيه بشكل مستمر.

وإذا كنت ترغب في تحقيق مستوى أعلى من النتائج، فعليك أن تنمو في مستوى أعلى من التفكير. قد تعدك كتب كثيرة من التي تتولى أو تهتم بالتنمية الشخصية "المفتاح" أو "الأسرار" ثم تخبرك عندئذٍ بأنه "يمكنك أن تفعل ذلك".. إن هذا أمر طيب، ولكن كتابنا هذا، يخطو بك خطوة أبعد؛ لأننا نهدف إلى أن نعلمك الكيفية التي تتحرك بها من النقطة (A) إلى النقطة (B) بسرعة وكفاءة، ونعلمك كذلك الكيفية التي تجعلك تمتلك الكرة في مسارها الصحيح (أي أنك تسير في الطريق الصحيح نحو الهدف- المترجم).

# الجزء الأول

# أسس التعليم الخاص بك

# أساس التعلم الأول

# قدرتك على الاستدعاء الفوري للذاكرة

# الفصل الأول

# اكتشف قوة ذاكرتك

وكما ذكرنا في المقدمة, فستتناول الفصول الستة الأولى موضوع الأساسيات الأولية في قدرتك على التعلم واستيعاب واسترجاع المعلومة التي تحتاجها لتطورك. في هذا القسم, سندرس كيفية التعلم على النحو، الذي يجعلك تستخدم عقلك بالطريقة المناسبة. لنبدأ بأكثر الموضوعات شهرة، والتي تقوم شركتي بتدريسها: موضوع كيفية تطوير ذاكرتك.

فكر للحظة في الطرق المتعددة التي تستخدم فيها ذاكرتك يوميا. إن كنت لا تستطيع أن تجيب, فحاول الإجابة عن هذا السؤال: "ماذا يمكنك أن تفعل إذا فقدت ذاكرتك كليًا؟"

الإجابة هي "لا شيء", ولدنا نحن وجئنا إلى هذا العالم بجهاز عصبي لا إرادي؛ لذلك فالتنفس وضربات القلب وغيرها من الوظائف الجسدية تعمل بشكل سليم. ولدينا أيضًا ردود أفعال لا إرادية

فمثلًا: حين يضربك الطبيب في ركبتك بذلك الشاكوش المطاطي ليرى انقباض عضلاتك، هذا هو كل ما في الأمر، كل شيء آخر في حياتك مكتسب حتى الأشياء الأساسية

مثل معرفتك لأسمك، أو كيف تأكل تعتبر سلوكيات مكتسبة؛ لذلك فإن كل شيء في حياتك يتطلب استخدام الذاكرة.

انتقالًا إلى حياتك اليومية، فقد سألنا الحاضرون في ورشتنا هذا السؤال: "في أي شيء في حياتك تشعر أن الذاكرة المتطورة ستساعدك لتصبح أكثر فاعلية وإنتاجية وتقلل من حدة التوتر؟

إليكم بعض إجابات الدارجة التي نسمعها من المتخصصين:

- أتمنى لو كان بإمكاني تذكر أسماء الأشخاص أفضل من ذلك.
- أتمنى لو كنت استطيع تقديم العروض، دون النظر للملاحظات.
- أتمنى لو كان بإمكاني تعلم ثقافة المنتج بشكل أسرع.
- أتمنى لو كنت أستطيع تذكر تواريخ وأوقات المواعيد.

وبالنسبة للطلاب، فقد نسمع إجابات، مثل:

- أتمنى لو كان بإمكاني تذكر كلمات اللغات الأجنبية.
- أتمنى لو كنت أستطيع تذكر الصيغ والمعادلات الرياضية.
- أتمنى لو كنت أستطيع تذكر أشياء كديباجة الدستور، وكل أسماء الرؤساء والولايات والعواصم.
- أتمنى لو كنت لا أصاب بالفزع كثيرًا وقت الاختبارات.

يمكنني أن أكمل الحديث لفصلًا كاملًا حول كل الطرق، التي نستخدم فيها ذاكرتنا كوسيلة لمواصلة الحياة، ولذلك أقدم لك خبرًا سيسعدك:

لا يهم أبدًا أين تود أن ترى التطور في ذاكرتك، أو في أي من مجالات التعلم, فإنك وبلا شك لديك القدرة على تحقيق ذلك.

أكد بحث مهم في الوقت الحالي أن ذاكرتك في الحقيقة مثالية, أنت لا تنسى شيئًا مطلقًا. سيقول بعض منكم الآن في قرارة نفسه "حسنًا يا روجر، لم أعد أفهم شيئًا مما تقول، فأنا أشعر أنني أنسى الأشياء طوال الوقت. فما الذي يجعلني أشتري هذا الكتاب في

المقام الأول؟". أنا أفهم هذا الإحساس تمامًا وأدرك لماذا تشعر هكذا، لكن في الحقيقة، كل شيء في حياتك، ككل كتابًا قرأته وكل حديث خضته وكل شخصًا قابلته هو في الأساس مُسجل في عقلك. التحدي الحقيقي هنا ليس في الذاكرة نفسها، وإنما في التذكر

مثالًا على ذلك: تذكر أخر مرة قابلت فيها شخصًا تعرفه(وكنت على دراية أنك تعرفه) لكنك لم تستطع تذكر اسمه.هذا الموقف شائع الحدوث للجميع، في هذه الحالة، فأنت على الأرجح قد تحدث مع هذا الشخص, أليس كذلك؟ لمدة لا تقل عن 5 أو 10 دقائق، وسألته"كيف حالك وحال عملك وأسرتك؟ وهكذا.. لكن بينما كنت تتحدث معه. ترى ماذا كان يفعل عقلك؟

كان يرهق نفسه بسؤال واحد فقط " ما اسم هذا الرجل؟" أنت لم تتذكر اسمه حينها ولكنك تذكرت لاحقًا، فإنك لم تنس اسم الرجل، ولكنك لم تستطع تذكره حين احتجت ذلك.

يمكنني أن أقدم لك أمثلة أكثر تكفى للقول بأن ذاكرتك حتمًا رائعة، ولكن المشكلة في الحقيقة تكمن في عملية التذكر. يعد هذا الأمر خبرًا جيدًا لأن مسألة تنمية عملية التذكر هو أمر يمكنك التحكم به.

إن كنت لا تستطيع تذكر معلومة ما، فذلك يرجع إلى طريقة تخزينك لهذه المعلومة في المقام الأول، والتي كانت بشكل عشوائي وغير هادف. إليك ما أقصده من قولي هذا:

كيف اكتسبت مهارة التعلم

إذا كنت كمثل 99% من البشر، فقد اكتسبت مهارة التعلم من خلال عملية سُميت (الحفظ الصَّم) وهو ببساطة يعنى التعلم بالتكرار. تعلمت بعض الأشياء من المعلم أو من الكتاب، ثم بدأت تكررها أكثر من مرة حتى ثبتت في عقلك, هل هذا الأمر يبدو مألوفًا؟

ما الذي استفدته من هذه الطريقة؟ أظن أنك لم تستفيد الكثير. ولكي أثبت لك ذلك, أجب عن هذه الأسئلة القصيرة:

السؤال الأول: -1 هل درست مادة الأحياء من قبل؟

نعم _____ لا _____

-2 أذكر أسماء كل الكائنات الحية في المملكة الحيوانية، دون أن تبحث عن الإجابة.

في ورشتنا، يجيب الجميع على السؤال الأول "بالطبع"، ولا يستطيع أحدًا أن يجب على السؤال الثاني وهذا مقبول، فليس علينا جميعًا أن نكون على علم بأسماء الكائنات الحية في المملكة الحيوانية. خلاصة القول أنه إذا درست مادة الأحياء, فأنا أوكد لك أنك درست هذه المعلومة، ولكن السؤال هنا "هل حقًّا تعلمتها؟" والإجابة بكل تأكيد هي: لا.

لم تتعلمها، فقط قمت بحفظها من اجل الاختبار، وحين جاء الوقت قمت بتفريغ المعلومة في ورقة الاختبار وانتهى الأمر، وهذا كان مقبولا فيما مضى. لكن هل ترى المشكلة في هذه الطريقة الآن؟

بمتابعة العملية الموضحة بالأعلى باستمرار، خلال فترة تعليمك، فقد شكلت لنفسك العادة التي ستتعلم بها كل شيء. أعتقد أن هذه العادة لم تعد تُلبى احتياجاتك. يمكنك من خلال التعلم، بالحفظ والتكرار، أن تحصل على درجة مميزة في اختبار تتوقع قدومه، ولكن حياتك لا تتكون من اختبارات تتوقع قدومها، أليس كذلك؟

أنت تحتاج طريقة للتعلم تفيدك أكثر من ذلك. هذا ما ستتعلمه في الفصول الستة الأولى من (درب عقلك من اجل النجاح) هذا إذا اتسع أفق تفكيرك لما يتعلق بعقلك.

القابلية للتعلم

> هنالك طريقة محددة في التفكير والتصرف للحصول على النتائج الفعالة، يجب علينا أن نتمتع بالمرونة الكافية لتعلم هذه الطريقة.
>
> بيل هاريس، مؤسس منظمة سنتربوينت للبحث العلمي

القدر الذي تستفيد به من هذا الكتاب أو من أي خبرة تعليمية أخرى، لديه عامل خاص بك، هو كونك متعلم. ستغير هذه المادة العلمية حياتك في حالة واحدة فقط، وهي

أن تستوعبها وتقوم بتطبيقها. لـذلك كـن عـلى درايـة بقابليتـك للـتعلم، فهـو مقيـاس لمـدى استعدادك على التعلم، وسواء كنت تدرك ذلك أم لا، فإنه يلعب دورًا مهمًّا في كل مرة تحاول تعلم مهارة جديدة أو تصل إلى مستوى أعلى من الفهم.

هناك محتويان لقابلية التعلم يمكن تقييمهما بسهولة على مقياس من 1 إلى 10 (اعتبارًا أن 10 هي الأعلى)

المحتوى الأول: رغبتك في التعلم: يجب أن تعلم أنك لن تصل إلى أقصى قدر مـن الخـبرة التعليمية، إلا إذا أردت تعلم ما يدرس إليك.

الخبر الذي سيسعدك الآن هو أن رغبتك في التعلم مرتفعة للغاية، فهي تتمحـور بـين 9 أو 10 درجات، تهانينا!

رغم أننا لم نتقابل أبدًا، لكنى استطيع أن أقـول ذلـك بكـل ثقـة: أعلـم أنـك ترغـب في تطوير ذاتك، فقد ادخرت بعض الأموال لشراء هذا الكتاب (شكرًا)، وحتى إن لم تدخر أموالك أنت لشرائه، فأنت على أقل تقدير خصصت بعض الوقت لتصل إلى هنا، لم تكن لتقوم بـذلك إذا لم تكن لديك رغبة ملحة للتعلم. تفضل وقم بقياس رغبتك في التعلم من 1 إلى 10.

درجة الرغبة في التعلم

أما عن المحتوى الثـاني فهـو مخـادع قلـيلًا، وهـو يطلـق عليـه إرادة التغيـير ويجـب ألا يُستهان به أبدا. إن كل من يحضر واحدًا من برامجنا أو يقوم بشراء كتاب، (درب عقلـك مـن أجل النجاح) لديه بطبيعتـه رغبـة جامحـة للـتعلم ولكـن لا أحـد لديـه تلـك الإرادة القويـة للتغيير، وهذا يرجع لمنطقة الارتياح التي سبق وتحدثنا عنها في المقدمة فنحن عـلى اسـتعداد أن نبقى في مكاننا، حتى وإن كان هذا النمط السلوكي لا يجنى ثمارًا نافعة

أنا لا أقول أنك لا تستطيع أن تكون لديك إرادة قوية للتغيير؛ لأنك بـالطبع تقـدر عـلى ذلك، ولكنى أقول إنه إذا أردت أن تزيد من قدرتك على التغيير، فيجب أن تفعل ذلك بـوعي ولهدف محدد، فهذا الأمر لن يحدث بمحض الصدفة.

وبما أن لديك الآن بعض الأرقام، فإن الطريقة الصحية لقياس قابليتك للتعلم، هي أن تعرف حاصل ضرب الدرجتين.إن أعلى نتيجة ممكنة هي 100 (حاصل ضرب 10×10)، فلماذا لا تفعل ذلك الآن فقط لترى النتيجة.

حاصل ضرب (درجة الرغبة في التعلم × درجة إرادة التغيير) = إجمالي القابلية للتعلم

لاحظ إنه إذا كانت رغبتك في التعلم 10 وأرادتك للتغير 0 فإن إجمالي قابليتك للتعلم يصبح صفرًا ولكي تتعلم حقًّا يجب أن تكون الدرجتين عاليتين، لا تقل فقط أنك تريد التعلم ولكن افعل ذلك.

لقد اشتريت هذا الكتاب لأنك تتنمي أن تصبح حياتك أفضل: هل هذا صحيح أم خاطئ؟ بالطبع إنه صحيح, فإن كنت حقًّا تريد ذلك، فإنه يجب أن تفعل شيئا مختلفًا. عرف الصينيون الجنون بأنه هو "فعل الشيء نفسه مرارًا وتكرارًا وتوقع نتيجة مختلفة."

يقول لنا الكثير من عملائنا إن هذا التمرين يعتبر مفيدًا، عندما يكون الهدف هو تعلم شيء جديد، فلا داعي أن تتسرع في إبداء الأحكام وتشعر بالحزن، ولكن يجب أن تأخذ في عين الاعتبار أنه إذا كانت درجة قابلية التعلم لدى أحدًا ما أعلى منك، فهذا لا يعنى أنهم أفضل منك، ولكنه يعنى أنهم سيقومون بإحراز تقدم أسرع منك.

وباختصار، ففي هذه الفصول المخصصة لتدريب الذاكرة هناك ملحوظة ستساعدك لتحصل على أكبر فائدة منها.

الملحوظة رقم 1: لا تحكم على ما يحدث حتى تقيم نتيجته

الطريقة التي ستتعلمها هنا حتما تثمر بالنتائج، ولكنها مختلفة لما تعودته، ولأنها مختلفة فغالبا ما سيفكر عقلك بهذه الفكرة "هذا الموضوع غريب" كل من يتعلم تدريب الذاكرة يمر بمرحلة واحدة على الأقل، تجعله يشعر أن الأمر برمته يعد خُدعًا غير مجدية بالنفع، ولكنه ليس كذلك.

عندما تمر هذه الفكرة ببالك, أقترح عليك أن تقوم بقياس معدل قابليتك للتعلم، تخط الأمر و أكمل خطاك. لا تضيّع وقتًا في تحليل ما يحدث؛ فهناك فيض من الوقت

لذلك لاحقًا إذا كنت مهتمًا بذلك، ولكنك ستتعلم بشكل أسرع، إذا لم تقم بالحكم المسبق على هذه الطريقة.

وفي الوقت نفسه, قم بتقييم نتائجك. هذه هي طريقة تقييمك في مهنتك, أليس كذلك؟

قم بفعل الشيء نفسه هنا: ثق بالطريقة وطبق ما أسألك أن تقوم به فقط لترى النتيجة. أعتقد أنك ستُدهش نفسك بسرعتك في تعزيز قدراتك.

الملحوظة رقم 2: استمتع بعقلك!

من الأشياء التي نعلمها بالتأكيد أن التعلم وبأفضل حالاته يعتبر ممتعًا.

وهناك بعض الجوانب لهذا الأمر.

أولًا, فكر في الشعور بالمتعة التي تشعر به، عندما تتعلم شيئًا جديدًا. هل سبق وقمت بالتزلج على المياه؟ أو التزلج على الجليد؟ أو لعب الطاولة؟هل عرفت كيف تقوم ببيع شيء ما؟ أو قمت بالتغلب على خوفٍ ما لديك؟ عندما بدأت أن "تفهم الأمر" شعرت بشيء جيد, أليس هذا صحيحًا؟ فحتى وإن كنت تكره المدرسة, لكن عقلك يحب تعلم الأشياء الجديدة!

ثانيًا، نعلم أن استجابة عقلك الحادة التي تتبع نظرية المقاومة أو الهروب، هي حتمًا أسوأ حالة لتعلم شيء جديد. تعد نظرية المقاومة أو الهروب فعالة للغاية، إذا كنت بالفعل بدأت تتدرب على شيئًا ووصلت لدرجة من الفهم, لكن بالنسبة لتعلم مهارات أو معلومات جديدة، فهذه الطريقة تعمل على إيقاف القدرة على التعلم.

السبب الذي جعلك تتذكر أسم الرجل لاحقًا، هو أنه بعدما تركك، أخذت نفسًا عميقًا وهدأت من روعك. لكن بينما كان أمامك وكنت تعذب عقلك, كان عقلك يمر بتجربة الجنود نفسها في المعركة، ولكن بعد ذلك أصبح الوضع ألطف (فمحل البقالة يعتبر مشهدًا أقل انفعالًا من ساحة المعركة)، ولكن كل من نشاط الكيمياء الحيوية والموجة الدماغية يعد شيئًا واحدًا.

ورشتنا، نحن نقوم بتدريس أن التوتر يقتل قدراتك العقلية، فتخفف من الضغط قليلًا، إذا كنت تشعر أنك مكتوف الأيدي، فقط خذ نفسًا عميقًا وقل لنفسك "سوف أتذكر هذا الأمر" وتخطه، ثم عد إليه مرة لاحقة.

هذا يكفى لإعادة إشعال بعض الخلايا العصبية، والتي ستقوم بتوجيهك إلى الطريق الصحيح.

كن متسع الأفق لما يتعلق بعقلك، إذا كنت تشبه مئات الآلاف من الحاضرين في ورشتنا، فأنت تقدر على الكثير مما تظن، لذا فلنستمتع قليلًا.

تقييم ذاكرتك البدائية

قبل أن ننهى هذا الفصل، لنرى من أين سنبدأ. بعد بضع ثوانٍ، سترى قائمة مكونة من 20 كلمة. مهمتك هي أن تقوم بفحص القائمة ببطء ودقة قدر المستطاع, لمدة لا تزيد عن 5 دقائق. قم بأفضل ما عندك لتحفظ القائمة في ذاكرتك في الوقت المتاح. غير مسموح لك أن تكتب الكلمات في مسودة، استخدم عقلك فقط. عندما تنتهي أقلب للاختبار في الصفحة المقبلة، ودون النظر إلى الوراء، اكتب العشرين كلمة التالية بالترتيب، تبعًا لأفضل ما لديك,جاهز؟ ابدأ:

| | |
|---|---|
| وحيد القرن | عيدان الأكل |
| مقبض كهربائي | زهرة |
| دراجة ثلاثية | قطة سوداء |
| شاحنة | ذهب |
| يد | عملة الدولار |
| علبة بيرة | شمعة |
| عصا الهوكى | ساحر |
| عنكبوت | الجولف |
| بيسبول | الساونا |
| عشرة سنتات | قرص الأسهم |

أقولها لك مجددًا، لا تأخذ أكثر من 5 دقائق لتدرس القائمة، حين تنتهي أذهب للصفحة القادمة واكتب العشرين كلمة بالترتيب، دون أن تنظر لهذه الصفة. ابدأ:

| | |
|---|---|
| ____________________ | ____________________ |
| ____________________ | ____________________ |
| ____________________ | ____________________ |
| ____________________ | ____________________ |
| ____________________ | ____________________ |
| ____________________ | ____________________ |
| ____________________ | ____________________ |
| ____________________ | ____________________ |
| ____________________ | ____________________ |
| ____________________ | ____________________ |
| ____________________ | ____________________ |
| ____________________ | ____________________ |

ما نتيجتك؟ إذا كنت كمعظم تلاميذنا، فإنك لم تبل بلاء حسنًا, عندما نقوم بهذا التمرين في ورشتنا الحية، فإن معدل النتائج يكون 6 من 20، إذا فعلت أفضل من ذلك، مبارك لك! وإن لم تفعل فلا تقلق.

إن نتيجة تقييم الذاكرة البدائية لديك، هي - في الحقيقة - أمر لا علاقة له بالموضوع إلا كشيء أساسي فقط.

هناك بعض الدروس التي يجب عليك تعلمها عن الاتجاهات الطبيعية التي يمكن استخدامها.

الاتجاه الأول: قاعدة 7 أكثر أو أقل 2

دون نظام، فإن عقلك يقدر على استيعاب حد أقصاه 5 إلى 7 معلومات في المرة الواحدة (في الأغلب يكون بمعدل 3 إلى 5).

إن كنت قد حاولت دراسة القائمة المكونة من 20 عنصرًا عن طريق الحفظ، فقد تلاحظ أنك أبليت بلاء حسنًا في العناصر الخمس أو السبع الأولى، ثم بدأت تعانى. إذا

كان هذا ما حدث, فلا تقلق, لأن هذا لا يعنى أن هناك عيبًا ما فيك، وإنما يعنى أنك تعمل وفقًا لنظام معين، وحين تفعل ذلك تصبح مقيدًا بعدم قدرة ذاكرتك على تحمل أكثر من مقدار ضئيل من الأشياء.

وبالمناسبة، إذا حصلت على أكثر من 7 من العناصر, فأرهنك بالأموال أنك كنت تفعل شيئًا آخر غير حفظهما فقط؛ فهذا يحدث في ورشتنا الحية، حين يقوم بعض الأشخاص بتسجيل 10 أو أعلى في تقييم الذاكرة البدائية، وهم بالطبع لا يفعلون ذلك بالحفظ فقط، فهم إما قاموا باختصارها وتأليف قصة ما مكونة من تلك الكلمات، أو لاحظوا النسق المتبع في القائمة، والذي سأقوم بتدريسه لك بعد قليل. اطمئن فإنك وبدون أي نظام أو طريقة متبعة, سيقوم عقلك بالتعامل بفاعلية مع 7 عناصر، بأكثر أو أقل عنصرين.

الاتجاه الثاني: الأسبقية والحداثة

واحدًا من أكثر الأنماط الشائعة التي نراها في اختبار الذاكرة البدائية، يسمى الأسبقية والحداثة.

وهذا يعنى أنه إذا كنت تريد أن تتذكر مجموعة من المعلومات، فإن عقلك بطبيعته سيكون فعالًا مع المعلومات التي في البداية والنهاية، وسيعاني في المنتصف. هذا لا يعنى أن لديك مشكلة، فالأسبقية والحداثة تعتبر اتجاهًا طبيعيًّا.

فهمك لهذه الاتجاهات يقودنا إلى أهم مبادئنا الأساسية في تنمية عملية التذكر: التقسيم، وهذا يعنى ببساطة أن قدرة عقلك على التذكر سوف تتحسن تلقائيًّا إذا قمت بتقسيم الأشياء إلى أجزاء صغيرة.

إذا كنت رأيت الاختبار كالتالي:

وحيد القرن

مقبض كهربائي

دراجة ثلاثية

شاحنة

يد

علبة بيرة

عصا الهوكي

عنكبوت

بيسبول

دايم

عيدان الطعام

زهرة

قطة سوداء

ذهب

عملة الدولار

شمعة

ساحر

ملعب الجولف

الساونا

قرص الأسهم

لكان أداؤك تحسن، لماذا؟ لأنه بهذا النمط يوجد الكثير من البدايات والنهايات! وهذا المفهوم يستطيع بمفرده مساعدة عقلك كثيرًا. عندما تتعلم أي شيء، قم بتجزئته لأجزاء صغيرة قدر المستطاع، فهي أجزاء صغيرة من المعلومات ومن الوقت أيضًا. حتى لهذا الكتاب، فإنني أقترح ألا تقرأ أكثر من فصل واحد في كل مرة. حين تنتهي من فصل،

قم بمراجعة ما قدمه لك بالكتابة أو على الأقل بعقلك.

خذ قسطًا من الراحة, اشرب كوبًا من الماء، أبعد الكتاب عن تفكيرك لقليل من الوقت. بعد أن تفعل ذلك، أرجع للقراءة مرة أخرى. ستستفيد منه أكثر بهذه الطريقة.

والآن بعد أن حصلت على نتيجة ذاكرتك البدائية وفهمت مبدئيًا كيف يعمل عقلك. لنقم بتعزيز ذلك, في الفصلين القادمين، ستتعلم كيف تتحدث لغة عقلك, وستقوم بتنظيم أنواع المعلومات كافة, وتنمى عملية التذكر لديك لكل ما تحتاجه. هيا لنبدأ!

لمزيد من المعلومات والدعم:

تم تحسين هذا الفصل لإفادتك. للدروس المختصرة والمزيد من المعلومات، قم بزيارة

www.planetfreedom.com/trainyourbrain

باستخدام رمز المرور المتاح : TYBFSBOOK

استمتع بالأمر!

# الفصل الثاني

# تعلم التحدث بلغة عقلك

هل تعلم أن ذاكرتك لها لغة؟ لقد أعطينا نبذة عن ذلك في المقدمة، تحدثنا عن فكرة "ما تراه هو ما تفهمه". إن لغة ذاكرتك (و كل وظيفة أخرى في عقلك) ما هي إلا صورًا. إحدى الإعدادات الأساسية الأخرى لقدرتك على التعلم، والتي يمكن استخدامها، هي قدرة عقلك القوية على رؤية الصور. كلما قمت بتصور المعلومات، أصبحت المسألة أكثر سهولة لتذكرها.

الأمر الجيد أنك بالفعل تفكر على هيئة صور. يمكن ألا تكون مدركًا لهذا ولكنك تفعل ذلك. إذا طلبت منك أن تتذكر 50 شيئًا في غرفة معيشتك الآن، ماذا ستفعل؟

نعم هذا صحيحًا، ستتخيل صورة ذهنية لغرفة معيشتك, وبذلك ستكون لديك القدرة على تذكر الكثير من التفاصيل, على الرغم من أنك لم تقم بحفظ محتويات غرفة معيشتك من قبل.

تعلم أن تثق بتلك القدرة، فإننا سنقوم بتطويرها الآن.

لنعيد هذا الاختبار، ولكننا سنضيف تعديلًا صغيرًا:

1- وحيد القرن
2- مقبض كهربائي
3- دراجة ثلاثية
4- شاحنة
5- يد

6- علبة بيرة
7- عصا الهوكي
8- عنكبوت
9- بيسبول
10- دايم

11- عيدان الطعام
12- زهرة
13- قطة سوداء
14- عملة الدولار

15- شمعة
16- ساحر
17- ملعب الجولف
18- الساونا
19- قرص الأسهم

حسنا, لقد أضفنا تعديلين وليس واحدًا, قمنا بتجزئتها، والآن لدينا أرقام بجانب كل كلمة. قائمة "وحيد القرن" هي أول اختبار نبدأ به تدريب الذاكرة في ورشتنا. وإليك ما نجده، رؤية الأرقام بجانب كل كلمة في حد ذاته ينشئ علاقة ذهنية فعالة، هل ترى هذا؟ معظم الأرقام لها علاقة منطقية مع الكلمات التي تمثلها: 1 وحيد القرن و 3 دراجة ثلاثية و 12 دستة زهور.

في الحقيقة، فإن الطريقة التي تتعلمها الآن تسمى العلاقة الذهنية البدائية، وهي طريقة فعالة لنبدأ بها. إنها ذات قيمة غير محدودة، فعندما تُنشأ صورة واضحة لكل عنصر في ذهنك، حتى وإن كان دون علاقة منطقية فمثلًا #15 علاقتها مقبولة #17 تعتبر مقبولة و#19 لا يوجد علاقة على الإطلاق. إن كل ما يحتاجه عقلك هو الصورة فقط.

لذلك ستقوم بالاختبار مرة أخرى، ولكن أولًا أتبع هذه الإرشادات البسيطة. ستقوم بفحص العشرين كلمة ولكن هذه المرة ستتخيل الصور في ذهنك بالقدر المستطاع من الوضوح. لا تقل "نعم, فهمت" فقط، خذ بضع ثوانٍ مع كل كلمة، ثم قم بالاختبار في صفحة 20.

1- تخيل وحيد القرن الأبيض اللون ذا القرن الواحد.
2- تخيل المقبس الكهربائي ذا اللون البيج والثقبين.
3- تخيل الدراجة الثلاثية الحمراء ذات الثلاث عجلات المطاطية السوداء، ويركبها طفل في الثالثة من عمره.
4- تخيل الشاحنة ذات الأربع عجلات والأبواب الأربعة ولافتة (للبيع) على النافذة.
5- تخيل يديك وأصابعها الخمسة.
6- تخيل صندوق البيرة وزجاجته الستة (تخير نوعك المفضل).
7- تخيل عصا الهوكي الخشبية التي تشبه الرقم 7.
8- تخيل العنكبوت الأسود الكبير ذا الثماني أرجل.
9- تخيل كرة البيسبول تُرمى بين 9 لاعبين في الملعب لمدة 9 جولات.
10- تخيل العشرة سنتات الرفيعة الفضية اللامعة.

دعني أتوقف للحظة لتقوم باستعراض هذه الصور التي تخيلتها في ذهنك، وأذكرك أن تتصور هذه الصور بقدر المستطاع من الموضوع. لنكمل:

11- تخيل عيدان الطعام الرفيعة التي تشبه الرقم 11، تُنزع من غلافهما.

12- تخيل الاثنتي عشرة زهرة الحمراء الجميلة في بوكيه.

13- تخيل القطة السوداء يوم الجمعة في الثالث عشر من الشهر.

14- تخيل بوضوح تلك العملة الذهبية ذات الأربعة وعشرين قيراط (أو القطعة الخام أو الخاتم، تخير ما تريد)

15- خذ عددي الرقم 15 وقم بمزجهما معًا لتظهر علامة الدولار.

16- تخيل 16 شمعة مشتعلة في كعكة عيد ميلاد، بل قم بغناء الأغنية.

17- تخيل الساحر الشاب ذا النظارة الدائرية(هاري بوتر) يتخرج من مدرسة السحر في سن السابعة عشرة.

18- تخيل ملعب الجولف بحشائشه الخضراء المقصوصة بعناية عند الحفرة رقم 18.

19- تخيل 19 شخصًا في الساونا مبلولين بالعرق (قلت لك لا توجد علاقة منطقية ولكنك تخيلت ذلك, أليس كذلك؟)

20- تخيل ذلك القرص الدائري المضيء وهناك 20 تسجيلًا في النتيجة.

الآن، اذهب إلى الصفحة القادمة، ودون أن تنظر إلى الوراء، اكتب العشرين كلمة في قائمة وحيد القرن, وإذا واجهت صعوبة في إحداها لا تقلق، تخطها واستمر ثم عد إليها بعد قليل.

ابدأ:

ما النتيجة هذه المرة؟ أعتقد أنها أفضل.

في ورشتنا الحية, متوسط النتائج في المرة الثانية يتراوح بين 6 و18؛ فمعظم الأشخاص تحلهم جميعًا, لماذا؟

أولًا: إنها المرة الثانية لخوض الاختبار، وهـي ميـزة تلقائيـة، وأيضًـا لـديك تلـك العلاقـة الرقمية المنطقية، والتي ستساعدك أيضًا ولكن الأكثر أهمية أنك قمت بتخيـل صـورة واضـحة لكل كلمة. أنت حقًّا تحدث لغة ذاكرتك.

قم بهذا الاختبار مجددًا، ودون النظر للوراء: ماذا كان كل من؟

#4؟

#8؟

#17؟

ماذا كان كل من؟

# ساونا؟

#10 سنتات؟

#عملة الدولار؟

ميزتان وعيب لهذه الطريقة.

هناك شيئان في تمرين الذاكرة البدائيـة مفيـدان للغايـة لتـدريب عقلـك, ولكـن هنـاك مشكلة كبيرة أيضًا. المفيد في الأمر إنه إذا قمت بإتباعه، فأنت بدأت باستخدام مراكز الإبصـار في عقلك بشكل هادف، والأمر الثاني أنك على الأغلب اكتسبت بعض الثقـة. والاثنـان مهـمان لتطورك. أكثر مما تدرك الآن.

المشكلة الكبرى هي أن هذه القائمة بأكملها كانت معدة من قبل. أنا أدرك ذلك، وأيضًـا أعلم أن الحياة لا تقدم لك المعلومات بالطريقة نفسها، فـلا "تُصـادف بـرقم 4 بجانـب كلمـة شاحنة"ولا "رقم 11 بجانب عصا الطعـام" ولكنـك مـدرك سرعـة تطـورك مـع مجـرد تـدريب بسيط؟ هل هذا يزيد من ثقتك قليلًا؟ يجب أن يزيد، أقصد، من كان يعلم أنك كنت عبقريًـا هكذا؟

إنها الحقيقة, لأن الحياة نادرًا ما تعطيك أسماء الأشخاص ومعلومات عن المحادثـات أو أي معلومـات أخـرى معـدة مسـبقًا بتلـك العلاقـات المنطقيـة, وأنـت تريـد شـيئًا يعطيـك

تذكرًا فوريًّا للمعلومة. إذا أردت إزالة الحاجة لعلاقة منطقية, إذًا يمكنك تطوير المعدات التي ستذكرك حرفيًّا بأي شيء وفي أي وقت. وهذا ما هو قادم.

نظام تنظيم العقل على هيئة ملفات

أريدك أن تتخيل الآن أنك داخل مكتب يضم ثروة 500 شركة. نقف أنا وأنت أمام خزانة حفظ الملفات التي تمتلئ بملفات كل عميل في هذه الشركة. تجد حرفيًّا آلاف الملفات مرتبة أبجديًّا نسبة إلى آخر اسم. الآن أريدك أن تتخيل أني طلبت منك إحضار:

- ملفك.

- ملفي.

- ملف رجل آخر، يدعى أرترو روديجنيز.

هل تستطيع إيجاد هذه الملفات بسرعة؟بالطبع- لماذا؟

لأن هناك نظامًا في ترتيب المعلومة

ربما تظن "لأنها مرتبة أبجديًّا" وهذا صحيح أيضًا. قلت لك إن كل المعلومات مرتبة أبجديًّا، ولكن السبب الأساسي الذي جعلك تجد الملفات الثلاثة (أو أي عدد من الملفات) بسرعة هو أن هناك نظامًا.

صُمم عقلك ليعمل بهذا المبدأ نفسه، مع وجود نظام مرتب. السبب الأكبر وراء عدم قدرتك على تذكر الأشياء، هو أنه لم يُعلمك احد كيف ترتب المعلومات ذهنيًّا. هنا يمكنك أن تنشأ نظامًا لعقلك، وبعد ذلك تتحدث اللغة (البصرية) لذاكرتك, ستصبح فعالًا للغاية في تخزين واسترجاع المعلومات، وهذا سيكسبك ميزة عظيمة.

إليك كيف يتم الأمر:

إنه نظام يسمى بـ (نظام تنظيم العقل على هيئة ملفات) يعرف أيضًا بـ (FIG) وهي كلمة مختصرة (تعد أيضًا تقنية مفيدة للذاكرة) تمثل الثلاث أشياء التي تحتاجها لتنمية التذكر الفوري لأي شيء، بدئًا من الأسماء والعروض السمعية البصرية وانتقالًا لهذا الكتاب وقائمة المشتروات، وحتى أين تركت مفتاحك. إنها مذهلة!

ف تمثل - ملف

إي تمثل - صورة

ج تمثل - دليل

تخيل صورة ذهنية لثمرة التين. إن كنت لا تعلم كيف تبدو ثمرة التين, تخيل بسكويت نيوتن بطعم التين؛ فأي صورة منهما تفي بالغرض. لنبدأ بشرح هذا، كل جزءٍ على حدة.

ف تمثل ملف

أول الأشياء الضرورية من أجل التذكر الفوري للمعلومة هو الملف، وهو يعتبر مكانًا لتخزين المعلومات. وقد تطرقنا لهذا المفهوم من قبل, إذًا ما الذي ستستفيده من هذا الملف الذهني؟

كيف يمكنك أن تسخر ذلك؟ عندما تبدع أو تكون صورًا عقلية وتلصقها في ملفاتك، فإنك تجعل هذه الصور كموجهات لتنفيذ الأفعال قدر الإمكان. اجعلها نابضة بالحياة ومجنونة (متخطية حدود المنطق) ومتميزة قدر الإمكان. إن الصور التي تفعل شيئًا ما (أي تحفز على أدائه - المترجم) أكثر فاعلية وتأثيرًا من الصور التي تقوم بمجرد ترتيب الأشياء (الأفعال). قال أحد عملائي، ذات مرة، "إن مخك يتذكر المادة الفيلمية (أو المسجلة على فيديو) أفضل من النقاط التي يركز عليها". إن الصور التي تجعلك تضحك، أو تجعلك تبدو سخيفًا على وجه الإجمال، أو تلك الصور التي لا تعدو كونها جزءًا أو نوعًا من العمل غير المحتشم؛ أي المكشوف هي أفضل بكثير عن الصور ذات الحس أو الدلالة المنطقية، ولكنها مثيرة للضجر، أو عادية. إن كل منافس في بطولة عالمية للذاكرة (نعم، هناك بطولات في الذاكرة، يمكن فيها للمتسابقين أن يفعلوا أشياء مذهلة) سوف يخبرك بأنه عندما يصل إلى الصور التي تم تكوينها أو إبداعها، فإنها تكون صورًا قابلة للتذكر، قائلًا: "إنه من المفيد - بشكل أو بآخر - أن يكون لك عقل غير سوى". ومن ثم ، فإنه يتعين أن تتكامل؛ أي تتآلف مع الأحداث والعاطفة، التي تولدها الصور داخل عقلك قدر الإمكان".

وفيما يلي، سترى نماذج من هذا الفعل المفعم بالحياة والعاطفة النابضة كذلك بالحياة، كلما تقدمنا إلى الأمام.

النظام الأول لديك في الملء - جسدك

ما الذي يمكن اعتباره مما نقوله أن يستخدم كملف؟ إن أي شيء يمكنك أن تراه بعينيك أو تتصوره في عقلك، يمكن أن يستخدم كملف. ونظام الملفات الأول، الذي عادة ما نكونه في الورش العملية، هو ما يسمى بـ "ملفاتك الجسدية"، وهو أول نظام رائع للأسباب التالية:

- يمكنك أن تراه.
- دائمًا ما يكون معك.
- معرفتك بأجزاء جسدك، دون تفكير، ومعه ثم يكون سهل الإدراك.

أنت الآن، توًّا، ستحصل على الملفات الجسدية نفسها التي نكونها في ورشنا التدريبية العملية...

كل ما يمكن استفادته. افحص كل أسباب استخدامنا لهذا الترتيب والمصطلح، ولكن تأكد أن هناك سببًا محددًا لذلك, أقولها لك مجددًا، لا تصدر حكمًا مسبقًا قبل أن تقيم النتائج. ستقوم باستخدام 10 ملفات جسدية بالترتيب التالي:

1- نعلا قدميك
2- قصبتا ساقيك
3- ساقيك
4- مؤخرتك
5- بطنك

ملحوظة: (بطنك) تعد ما نسميه بالملف المركزي أو المنتصف، نحن في منتصف القائمة المكونة من 10 ملفات ولاحظ أيضًا أنك تقريبا في منتصف جسدك. إنشاء هذا الملف الوسطى أمر غير ضروري، ولكنه يساعد في الاستفادة من مبدأ التجزئة. نرشحه لك في كل مرة تُنشأ فيها نظام تسجيل الملفات تصاعديًّا.

6- أضلاعك
7- عظمة الترقوة

8- فمك

9- أنفك

10- جبهتك

خذ قليلًا من الوقت لاستعراض ذلك في ذهنك, ألمس بجسدك كلًا منهما بالترتيب. الآن لكي تقوم باختزانها, اذهب للصفحة القادمة، وقم بكتابتها. افعل ذلك دون النظر للوراء وافعل كل ما بوسعك. إذا نسيت اسم ملف أو اثنين لا تقلق, تخط الأمر واكتب ما تتذكر. حين تصل للنهاية، لاحظ إذا كنت قد تذكرت ما نسيته أم لا، وإن لم تفعل، فعد إلى هذه الصفحة مرة أخرى للإجابة.

الملف الجسدي #1 ____________________

الملف الجسدي #2 ____________________

الملف الجسدي #3 ____________________

الملف الجسدي #4 ____________________

الملف الجسدي #5 ____________________

الملف الجسدي #6 ____________________

الملف الجسدي #7 ____________________

الملف الجسدي #8 ____________________

الملف الجسدي #9 ____________________

الملف الجسدي #10 ____________________

لتختزنها بإحكام, من فضلك قم بكتابتها بالترتيب المعاكس، ولكن هذه المرة لا تنظر للوراء مطلقًا

10

9

8

7

6

5

4

3

2

1

أحسنت! الآن أصبح لديك نظام رائع لحفظ المعلومات، لقد رأيت عملاءنا يستخدمون ملفات أجسادهم كمكان رائع لتخزين كل أنواع المعلومات المهمة- قائمة المشتروات - قائمة الأعمال اليومية - جداول هائلة مليئة ببيانات رقمية ولغات أجنبية- أي شيء تريده.

في الفصل الثالث، ستقوم باستخدام ملفاتك الجسدية (مع نظام آخر لحفظ الملفات قمت بتنميته، دون أن تلاحظ) لتتعلم كل النقاط الأساسية الموجودة هنا في كتاب (درب عقلك من اجل النجاح) بصورة بصرية، وأيضًا تطبيقات أخرى ستقوم بتعزيز استيعابك العقلي على عدة مستويات مختلفة.

قبل أن نُكمل، أريد أن أحفزك قليلًا بما يتعلق بموضوع التعلم عمومًا، أنا مدرك أن ما تفعله الآن يختلف قليلًا عما كنت معتادًا أن تفعله بكتاب، ولأنه مختلف, فربما تشعر ببعض الغرابة وعدم الارتياح لهذه الطريقة الآن، وقد يستمر هذا لفترة وجيزة. إليك أربعة أشياء تُلخص هذا الفصل:

1- إذا كنت تشعر بالغرابة، فإنه يجب أن تفهم أنه شعور طبيعي، وهو جزء مطلوب، عندما تتعلم شيئًا جديدًا.

2- قلت لك إن الغرابة وعدم الارتياح أمر وارد الحدوث، كما قلت لك أنك ستتخطاه. لا تصدر حكمًا مسبقًا قبل أن تقيم النتائج، وقد تأتى النتائج سريعًا، وقد تأخذ وقتًا أطول قليلًا، فلكل منا سرعته في التعلم.

3- من المؤكد أنك سمعت هذه المقولة التي تقول إن كل شيء تفعله، يجب أن تفعله على أكمل وجه. لكن براين تراسي علمني أن كل شيء تفعله، يجب أن تفعله على أسوأ وجه. في البداية, وبجدية، فكر في أي شيء تجيد فعله وتحبه الآن. اضطررت أن تمر بمنحنى تعليمي معه مثل أي شيء آخر. إذا كان التعلم بفاعلية مهمًّا بالنسبة لك، فقم

باعتناق هذا المنحنى التعليمي، عندما يتعلق الأمر بتطورك وتطور حياتك بأكملها.

4- الاعتماد على أسلوب التعلم لديك, إذ يمكنك أن تتعلم بعض المهارات بشكل أفضل عندما ترى ما تتعلمه يُطبق أمامك على أن تقرأ عنه في كتاب، ولهذا السبب أنشأنا نظام الدعم، فلا تتردد في استخدام الدعم التدريبي البصري المتفاعل.

أعتقد أيضًا أنه من الملائم أن نقوم بتقديرك أنت وعقلك، إذا قمت بدراسة هذا الفصل على النحو المطلوب، فمن المحتمل أنك قضيت ما يقرب من 30 إلى 60 دقيقة تدرسه، وهذا لا يعد وقتًا طويلًا.

لكن انظر إلى كم التطور الذي وصلت إليه..

أول مرة اختبرت فيها نفسك في اختبار قائمة وحيد القرن، حصلت على قدر قليل من الإجابات الصحيحة. الآن ومن خلال دراسة هذا الفصل فقط، أنت حصلت غالبًا على:

- العشرين كلمة في قائمة وحيد القرن.
- معرفة عملية للغة ذاكرتك.
- فهم مبدئي لنظام التنظيم الذهني على هيئة ملفات.
- ثلاثة أشياء تحتاجها لتتذكر أي شيء (ملف - صورة- دليل).
- عشرة ملفات جسدية مبرمجة لتخزين المعلومات.

هذه 35 معلومة منفصلة في فترة قصيرة نسبيًا. مبارك لك! وقد تلاحظ الآن أن عقلك يقدر على أكثر بكثير مما كنت تظن منذ بضع ساعات كأداة لتدريب العقل، نحفزك أن تشجع نفسك باستمرار، ولا تُحبط نفسك، فعندما تقوم بتحفيز ذاتك، فأنت تقوم بتنشيط مراكز المكافآت في ذهنك بالطريقة، التي تعزز من طاقتك وتجعلك تشتاق لمزيد من التعلم.

ستتعلم كل ما له علاقة بـ " الانتصارات الصغيرة" في الفصل السابع عشر. أما دعم مراكز المكافآت، فيبدأ الآن- أنت تستحقه.

مع إبقاء ذلك في ذهنك- لنقم بتحميل معلومات مفيدة في هذه الملفات.

لمزيد من المعلومات والدعم:

تم تحسين هذا الفصل لإفادتك. للدروس المختصرة والمزيد من المعلومات، قم بزيارة

www.planetfreedom.com/trainyourbrain

باستخدام رمز المرور المتاح : TYBFSBOOK

استمتع بالأمر!

# الفصل الثالث

# استخدام ملفاتك الذهنية الجديدة

# مع هذا الكتاب وما بعده

---

الآن وبعد أن أصبح لديك مكان لتُخزن فيه المعلومات، فقد حان الوقت لتزيد سرعة عقلك وتخزن المعلومات في هذا المكان. سنبدأ بإحدى أبسط الأمثلة التي ندرسها، وهي قائمة مشتروات بسيطة.

إنها جيدة لنبدأ بها؛ لأن الأشياء بها مادية وملموسة، إضافة إلى أنك تقدر أن تستخدم هذه الطريقة لمرات عدة.

تحتاج أن تذهب للبقالة، وهذا ما تحتاج إلى شرائه:

- زيت (بالتحديد، زيت السمك وزيت الكتان)
- أفوكادو
- عين جمل
- سمك السالمون

- سبانخ
- توت
- فاصوليا
- بروكلي:

بعضها من الفاكهة (رمان،أكي, مانجوستين, أو ما يشبه, وسوف ترد تفاصيل أكثر عن ذلك بعد قليل)

- شاي أخضر
- زبادي
- الفيتامينات

قبل أن نقوم بالتمرين، إليك مفتاحان لزيادة الفاعلية والكفاءة لأي نظام حفظ الملفات الذهني:

المفتاح #1: ابدأ دائما من الملف نفسه وبالترتيب نفسه. لا تضيع حتى ذرة من الطاقة في محاولة تحديد المكان الأكثر منطقية لوضع ملف. عقلك لا يهتم لذلك! فالأول في القائمة هو من سيوضع في الملف أولًا. أحد مفاتيح تطور السرعة، هو تنظيم تفكيرك، ولذلك قم بالأمر بهذا الترتيب.

المفتاح #2: استخدم لاصقًا قويًا. وكلما أضفت الكثير من الأحداث للصور وجعلتها أكثر وضوحًا ومليئة بالجنون، التصقت بذهنك أكثر.

و لأنها تجربتك الأولى، سأقوم بإرشادك، لنبدأ:

1- تخيل زيت (بالتحديد زيت السمك أو الكتان) ينزلق على نعل قدميك.

2- خد واحدة أفوكادو، وقم بتقطيعها على قصبة ساقيك.

3- قطع بعضًا من عين الجمل على ساقيك.

4- تخيل نفسك تجلس بمؤخرتك على سمك السالمون.

5- تخيل نفسك تأكل السبانخ، وتملأ بها بطنك.

(يجب أن تكون قد تعلمت الآن أن منتصف الطريق هو أنسب وقت لاستعراض المعلومات, لذلك خذ قليلًا من الوقت، وقم بمراجعة الصور التي وضعتها في هذا الملف ذهنيًّا).

6- تخيل حبات توت ضخمة، تقفز حولك وتلطخ أضلاعك باللون الأرجواني.

7- تخيل حبات الفاصوليا تقفز حول عظمة الترقوة.

8- أدخل ساق البروكلي في فمك.

9- تخيل سوبرمان يأكل الفاكهة على أنفك.

10- تخيل إبريق الشاي الأخضر المليء بالزبادي والفيتامينات على جبينك.

خذ قليلًا من الوقت، واستعرض ما تخيلته في هذه الملفات، ثم اختبر نفسك الآن:

اختبار قائمة المشتروات: ماذا اختزنت في؟

1- (نعلى قدميك) ________________

2- (قصبتي ساقيك) ________________

3- (ساقيك) ________________

4- (مؤخرتك) ________________

5- (بطنك) ________________

6- (أضلاعك) ________________

7- (عظمة الترقوة) ________________

8- (فمك) ________________

9- (أنفك) ________________

10- (جبينك) ________________

أحسنت! لاحظ أنه حتى ودون أي علاقة منطقية, فإن الصور التي تخيلتها بوضوح وربطتها بأحداث وعواطف هي التي التصقت بالملفات بشكل أفضل، وعندما نقوم بتدريس هذه الطريقة في دوراتنا الحية, فدائما ما يتم طرح الأسئلة نفسها. لنجب عن أكثر الأسئلة الشائعة، قبل أن ننتقل إلى تطبيقات أكثر.

السؤال #1 ماذا إذا كان لديّ أكثر من 10 أو 12 شيئًا؟

أولًا، لاحظ كم من السهل تخيل أشياء مختلفة في الملف المعطاة (نعلى قدميك وجبينك لكل منهما مضاعفات). كلما تخيلت الأشياء بشكل جيد، فلن يصعب على عقلك استيعاب الأمر؛ فحتى باستخدام العشرة ملفات الجسدية، يمكنك حرفيًا تخزين عشرات، بل وحتى مئات المعلومات.

فمثلًا، قمت بالمساعدة في تدريس محتوى 66 كتابًا من الكتاب المقدس باستخدام 10 ملفات فقط لفصل، يتكون من 40 طالبًا من طلاب المدرسة الإعدادية.

يمكن أيضًا بالتأكيد إنشاء ملفات أكثر لنفسك. يعد 10 هو رقم رائع للملفات كبداية، وقد تود أن تضاعف ذلك. انظر للأدوات الإضافية في نهاية هذا الفصل لنصائح رائعة.

السؤال #2 كيف أقوم بمحو المعلومات؟

بصراحة، لم أكن لأقلق حول هذا الأمر كثيرًا؛ فقد تمر بك أوقات، حيث تجد نتائج عكسية عندما تقوم بحفظ المعلومات خارج إطار زمني معين، ولكن العمليات الطبيعية تهتم بهذا الأمر. في هذه الحالة،لا تقم بمراجعة قائمتك لأن مبدأ الأسبقية والحداثة يجعلك تتذكر المعلومات الحديثة، التي قمت بحفظها. فإن كنت حقًّا تشعر أنك بحاجة إلى عدم تذكر شيئًا, فتخيل أن هذا الشيء يتم محوه من الملف، ولن يقم بإزعاجك مرة أخرى.

السؤال الأهم هنا، هو في العادة العكس "كيف أحتفظ بالمعلومات لمدة طويلة؟" يعد التذكر للمدى البعيد مهمًّا لدرجة أننا خصصنا جزءًا من هذا الفصل له. تفقده تحت عنوان "مفتاح التذكر بعيد المدى" قرب نهاية هذا الفصل.

السؤال #3 هل يمكنني استخدام نظام حفظ الملفات نفسه لضم مجموعة من المعلومات في الوقت نفسه؟

الإجابة: بالتأكيد - يجب فقط أن تعطى قائمتك عنوانًا. وهذا ما سنفعله في التمرين القادم. شاهد ما سنفعله.

لنربط هذه الأسئلة مع بعضها بتطبيق آخر لملفاتك الجسدية. لقد أنشأنا "قائمة الملفات الجسدية للتسوق" والآن سننشئ "قائمة الملفات الجسدية للأعمال"، وستكون قائمة اصغر قليلًا (مكونة من 6 عناصر فقط)، ولكنك ستفهم الفكرة منها.

هذه المرة، فقط قم بتخيل هذه الصور، وسأشرح لك معنى كل واحدة منها عندما تنتهي.

1- تخيل قناع الأكسجين على قصبتي قدميك.

2- تخيل حذاء الركض على قصبة ساقيك.

3- تخيل عارضة التوازن على مؤخرتك، وتخيل أن هناك مخًّا يقوم بتمارين الضغط والقفز وأشكال أخرى من التمرينات.

4- تخيل أن هناك سبورة على بطنك.

5- تخيل أن هناك وسادة على أضلاعك.

الآن، ودون النظر، قم بهذا الاختبار القصير:

1- (نعلى ساقيك).____________

2- (قصبة ساقيك).____________

3- (ساقيك).____________

4- (مؤخرتك).____________

5- (بطنك).____________

6- (أضلاعك).____________

هل عرفتها جميعًا؟ أراهن أنك عرفت, أريدك أن تلاحظ شيئا آخر. مع كل تمرين، هل ترى أنني أعطيك أدلة أقل؟ انتبه لذلك، إن عقلك يواجه تأثير التدريب ويقوم بكل شيء بنفسه ودون مساعدة.

لتجب عن السؤال #4 بالأعلى مباشرة، حاول أن تقوم بهذا الاختبار الخاص بالعناوين:

أين تجد عين الجمل في قائمة المشتروات؟

أين تجد عارضة التوازن في قائمة الأعمال؟

ماذا كان في فمك من قائمة المشتروات؟

ماذا كان على أضلاعك في قائمة الأعمال؟

أين تجد السبانخ في قائمة المشتروات؟

ماذا كان على بطنك في قائمة الأعمال؟

يمكننا أن نفعل هذا طوال اليوم،أليس كذلك؟ لاحظ أنه عندما قمت بوضع عناوين للقوائم، قام عقلك بإبقائهما منفصلين. لقد استخدمنا ملفاتك الجسدية مرتين، ويمكنك أن تفعل الشيء نفسه عشرات المرات في الوقت نفسه دون أن يختلط عليك الأمر.

الرعاية الأمثل لعقلك

يعد جزءًا من السبب الذي يجعلنا نقدم لك هذه القوائم المحددة، هي أنها تركز على جانب مهم من تدريب عقلك، وهو المحافظة والتغذية للعضو نفسه. لقد درسنا لسنين أن ذهنك وعقلك يشبهان العضلة، كلما دربتها وقمت بتغذيتها، أصبحت أقوى، وفي صحة جيدة. هناك أبحاث هائلة الآن تفسر كيف يعمل هذا الأمر.سأعطيك النسخة المختصرة هنا، فليس كل من يقرأ هذا الكتاب مهتما بمعرفة الأمر.

(سيجده البعض أمرًا مبهرًا. إذا كنت تريد شرحًا تفصيليًّا, انظر قسم الدعم والإضافات في هذا الفصل).

تفقد محتويات قائمة المشتروات: لديك 13 نوع من الأطعمة له تأثير إيجابي على صحة العقل. تحتوي الخمسة أنواع الأولى (نوعين من الزيت، أفوكادو، عين الجمل وسمك السالمون) على أحماض أوميجا 3 الدهنية، والتي تقوم بعزل الدوائر الكهربية في عقلك. أما الباقي: السبانخ، التوت, كل أنواع البقوليات, البروكلي والفواكه, الشاي الأخضر والزبادي والفيتامينات، فإنها تحتوى على مختلف مضادات الأكسدة، والتي لا تؤثر على عقلك. فقط، وإنما تؤثر على القلب والأوعية الدموية أيضًا.

يستخدم عقلك حوالي عشرة مرات أضعاف الأكسجين، الذي يستخدمه أي جزء

آخر من أجزاء الجسم؛ لذا فإن أي شيء مفيد لقلبك هو أيضًا مفيد لعقلك. يعد الزبادي أفضل مصدر للبكتريا النافعة لجهازك الهضمي. يعتبر دكتور مارك هيمان هو أول من كشف عن العلاقة الهائلة بين الصحة الهضمية والعقلية، ونتعلم الكثير عن تلك العلاقة طوال الوقت.

ينطبق المفهوم نفسه على قائمة أعمالك. لديك صور تمثل الأنشطة التي تقوم بتعزيز القوة العقلية.

- قناع الأكسجين لتنفس أفضل. لقد تحدثنا من قبل عن أخذ نفس عميق أو اثنين؛ مما يحد من عملية المقاومة أو الهروب التي توقف التعلم.التنفس المعتاد يمد الدم بالأكسجين ويعزز قدرتك العقلية ككل.
- حذاء الركض يمثل التمارين الرياضية، فما يعتبر مفيدًا لقلبك هو مفيد لعقلك.
- عارضة التوازن واليوجا. نحن نعلم الآن أن أي شكل للتمرين الجسدي يشتمل على التوازن (تعد اليوجا أشهر أشكاله, وهناك أشياء أخرى) يقوم بتقوية الجهاز العصبي.
- عندما يقوم العقل بالتمرينات، فهذا يرمز إلى النشاط الذهني. الأنشطة التي تحدى ذهنك (الكلمات المتقاطعة, السودكو, ولعبة كلمات مع الأصدقاء.. إلخ).
- تمثل السبورة التعلم ككل. أوضحت الأبحاث حول الأشخاص في عمر الثمانين وما بعد ذلك أنهم يشتركون في سمتين شائعتين, أن لديهم حسًّا قويًّا في التواصل مع الآخرين والالتزام بالتطور الذاتي مدى الحياة - القراءة والاستماع وحتى التعليم الصوتي وأيضًا مشاركة أفكارهم مع الأشخاص الناجحين وما إلى ذلك مما يجعل عقلك في صحة أفضل.
- تمثل الوسادة النوم. نعلم الآن أن عدم النوم الكافي والحرمان منه له بعض الأعراض على الأداء العقلي مثله كمثل الإفراط في شرب الكحول. الراحة في الليل إحدى أفضل الطرق لتعزيز صحة العقل.

تم تخصيص مجلدات لكل نقطة ذكرتها بالأعلى. خبيرنا الأستاذ توم ويبر خبير

الرعاية المُثلى للعقل، هو أيضًا مدربنا صاحب أعلى تقييمات. إذا كنت تريد المزيد من المعلومات العلمية، شاهد الفيديو الذي يقدمه توم، وإذا كنت لا تهتم لذلك وكل ما تريده هو عقل أقوى، فقم ببساطة بدمج الأطعمة والأنشطة المذكورة بالأعلى إلى حياتك اليومية، سيشكرك عقلك على هذا الأمر.

نظام حفظ الملفات القادم

لقد وعدتك أنك ستخرج من تجربة هذا الكتاب بنظامين من حفظ المعلومات. قمنا بكل هذا المجهود مع الملفات الجسدية؛ حتى نجعلك تتساءل "ما النظام الثاني؟" والذي تعلمته بالفعل. هل تتذكر قولنا بأنك تستطيع استخدام نظام حفظ الملفات؟ أي شيء تستطيع رؤيته بعينيك أو بعين عقلك.

ارجع بذاكرتك لقائمة وحيد القرن، التي أنشأناها في الفصل السابق، هل تستطيع تخيلها؟

ماذا كان رقم#1؟ ماذا عن #6؟ #18؟ ماذا كان رقم الشمعة؟ ماذا عن العنكبوت؟ الشاحنة؟ تستطيع أن تراها بوضوح الآن, أليس كذلك؟

قائمة وحيد القرن تعتبر أفضل نظامًا لحفظ المعلومات، كما أنه يأتي محملًا بالأرقام.

لنستمتع قليلًا ونجربها، بما أنك الآن يمتلئ عقلك بتلك الصور من قائمة وحيد القرن, قم بتخيل الصور القادمة بوضوح قدر المستطاع، بجدية, كن مجنونًا قليلًا في تخيلك (لن يعلم أحد) خذ السيناريوهات القادمة وقم بابتكار فيلم في خيالك، حتى استخدام بعض الصور كالرسوم المتحركة, خذ من الوقت ما تحتاجه لتخيل هذه الصور، ثم قم بالاختبار، الوارد في صفحة 39.

1- تخيل وحيد القرن يكتشف أن لديه كلمات قوة الذاكرة، مدهونة عليه باللون الأحمر الفاتح.

2- تخيل المقبس الكهربائي يتحدث لغة أجنبية من الذاكرة.

3- تخيل أنك تركب دراجة ثلاثية في خزانة الملفات، وترسل الملفات لكل مكان.

4- تخيل فصلًا مليئًا بطلاب الصف السادس، يقرأون في شاحنة.

5- يديك تمسك ببعض الأدوات.

6- تقرأ علبة البيرة، تشربها وتحتفظ بها للأبد.

7- عصا الهوكي تقوم بقذف خمسة أشخاص داخل الشبكة مسجلة هدفًا.

8- عنكبوت يمسك بنظارة مكبرة, والنظارة تركز على مفتاح وحجر.

9- كرة البيسبول ضخمة تتدحرج على مضمار الحواجز.

10- دايم يدرس علم الأساطير الإغريقية، ويتساءل متى سيأتي مديره؟

11- تستخدم عيدان الطعام لمدة ساعتين، فأنت تستخدمها لتحطيم الرقم القياسي.

12- دستة من الزهور تقاتل سوبرمان.

13- قطة سوداء تأكل لب التفاحة,ليست التفاحة بأكملها، اللب فقط.

14- عملة ذهبية ضخمة تركب على خنزير البحر(ليس الدولفين، ولكن خنزير البحر) خنزير البحر لديه رؤية ممتازة ومنظم.

15- تمثال ضخم لعملة الدولار يتوهج بطاقة فائضة.

16- شمعة ضخمة لونها أحمر وأبيض وأزرق، لديها 5 أدوات منفصلة، تخرج منها وتستخدم هذه الأدوات لتصلح مديرها.

17- ساحر يحمل ساعة رملية يكتب عليها كلمة قوة من الأطراف، باللون النيون الوردي.

اختبار:

1- ماذا اكتشف وحيد القرن؟

2- فيم كان يتحدث المقبس الكهربائي؟

3- فيم دخلت بدراجتك الثلاثية؟

4- ماذا كان يفعل طلاب الصف السادس في الشاحنة؟

5- ماذا كنت تحمل في يديك؟

6- ما الثلاثة أشياء التي فعلتها في علبة البيرة؟

7- ماذا قذفت عصا الهوكي في الشبكة؟و كم شخص كان هناك؟

8- ماذا كان يحمل العنكبوت؟ وما الذي ركزت عليه؟

9- على ماذا كانت تتدحرج كرة البيسبول؟

10- ماذا كان يدرس الدايم؟ وعن ماذا كان يتساءل؟

11- ما المدة التي استخدمت فيها عيدان الطعام؟ وفيم كنت تستخدمها؟

12- ما البطل التي كانت تقاتله الزهور؟

13- أي جزء من أي فاكهة كانت تأكله القطة السوداء؟

14- ماذا كانت تركب العملة الذهبية؟ وما الحس القوى الذي لديه؟

15- لماذا كانت عملة الدولار متوهجة؟

16- كم عدد الأدوات التي استخدمتها الشمعة؟ وماذا كانت تصلح؟

17- ماذا كان يحمل الساحر في يديه؟ وما الكلمة التي كانت مكتوبة عليها؟

هل اكتشفت أن هذا التمرين المجنون قد جعلك تتذكر الكثير في ثوانٍ معدودة؟ اذهب للوراء وانظر للمحتويات الآن. لاحظ أرقام الفصول واسم كل منها، نعم هذا صحيح، لقد حفظت عناوين السبعة عشر فصلًا في الكتاب بالترتيب الرقمي التسلسلي. استفادت ذاكرتك من هذا الكتاب عل أكمل وجه. مبارك لك!

مفتاح التذكر بعيد المدى

التكرار المتباعد

عندما تقوم بتعلم شيئًا ما، يقابلك أوقات كثيرة، حين ترغب في الاحتفاظ به على المدى البعيد -لأسابيع أو لشهور أو حتى لأعوام. إذا أردت الاحتفاظ بالمعلومات للمدى البعيد فإن لدى خبراً سيئًا وخبراً جيدًا وآخر ممتازًا.

الخبر السيئ هو أنك ستحتاج أن تقوم بمراجعة المعلومات.. نعم سيتطلب الأمر بعض المجهود من ناحيتك، فكل هذا الأمر يعتبر مهارة وليس خدعة سحرية؛ لذلك ستقضى بعض الوقت تركز وتراجع، إذا أردت إبقاء المعلومات لمدى بعيد.

الخبر الجيد، أنك لن تحتاج للمراجعة باستمرار. دائمًا ما يجعل الأطفال والكبار المذاكرة أمرًا مجهدًا، ويستهلك وقتًا أكثر مما ينبغي، لتقوم بتخزين المعلومات لوقت أطول, اتبع سياسة التكرار المتباعد: ساعة واحدة، يومًا واحدًا، أسبوعًا واحد.

عندما تحدد شيئًا، فإنك تريد لعقلك أن يتشبث به لأكثر من 24 ساعة، فببساطة قم بمراجعته ذهنيًّا.

- ساعة واحدة بينما تظل المعلومة جديدة في عقلك.
- يوم واحد بعد أن تكون قد استغرقت في النوم، وقضيت وقتًا تركز في شيء آخر.
- أسبوع واحد فإذا أعدت النظر للمعلومة بعد 5 إلى 7 أيام، فيتم تعزيز المسار العصبي للتذكر على المدى البعيد.

لمزيد من الاطمئنان، قم بمراجعة المعلومات بعد الأسبوع. دائمًا ما أرشح المراجعة على المدى القريب قبل الممارسة؛ فمثلًا مراجعة ذهنية سريعة لأسماء الأشخاص قبل الاجتماع، مراجعة العرض البصري قبل أن تقوم به، أو طالب يراجع المادة العلمية قبل الامتحان. أنت غير مجبر على المراجعة المستمرة؛ لتحتفظ بالمعلومات على المدى البعيد. التكرار المتباعد هو المفتاح.

أما الخبر الممتاز، فهو أنك تستطيع أن تراجع كل شيء بفاعلية في فترة قصيرة من الزمن. في هذه الفصول التي تتمحور حول تدريب الذاكرة، قمت باختبارك عدة مرات، باستخدام تقنية تسمى بالتدريب العشوائي. بالمراجعة بترتيب عشوائي (بدلًا من ترتيب تسلسلي) يقوم عقلك بالكثير من الأعمال في وقت قليل. لنفعل ذلك.

اختبار مفاجئ (قم بذلك في عقلك - ليست هناك حاجة لكتابة الإجابات)

في قائمة وحيد القرن, ماذا كان:

#8؟

#3؟

#16؟

الدايم؟

المقبس الكهربائي؟

السونة؟

توقف للحظة - هل قمت باستعراض 6 عناصر من 20 عنصرًا في ذهنك؟ نعم ولكن لتفعل ذلك بترتيب عشوائي، قام عقلك باستعراض العناصر العشرين 6 مرات في خلال ثوانٍ.

الآن ننتقل لملفاتك الجسدية:

ماذا كان أول ورابع وثامن ملف من ملفاتك الجسدية؟

في قائمة المشتروات، ماذا كان كل من:

ساقيك؟

مؤخرتك؟

أنفك؟

في قائمة أعمالك, ماذا كان كل من:

نعلى قدميك؟

بطنك؟

درجة إضافية:

ما عنوان الفصل التاسع في هذا الكتاب؟

ما عنوان الفصل الثالث؟

إذا كنت تحتاج أن تبحث عن الأجوبة، افعل ذلك، ولكنى أعتقد أنك لا تحتاج لهذا. فأنت ترى هذه المعلومات في عقلك, هل تلاحظ السرعة التي أصبح عقلك يعمل بها؟كم أخد من الوقت لاستعراض كل هذه المعلومات؟ بضع دقائق؟ ربما أقل من دقيقة؟ إن عقلك يحب السرعة ويستغل هذا الأمر، عندما تقوم بالمراجعة.

تذكر الأسماء

إن الطلب الأكثر شهرة حتى الآن فيما يتعلق بتطبيقات تدريب الذاكرة، هي مشكلة تذكر أسماء الأشخاص المهمة التي نقابلها. إنها مهارة مهمة؛ لأن الأسماء شيء شخصي للغاية، فقد قال ديل كارنيجى: "إن أطيب الأصوات على اذُن أي شخص هو سماعه اسمه" وهذا صحيح.

إن القدرة أو عدم القدرة على تذكر الأسماء له تأثير عظيم على كل أنواع العلاقات. نحن نقضى ساعات في هذا الموضوع في ورشتنا الحية وعبر الإنترنت؛ فتستطيع بهذا الشكل أن تتذكر الأسماء ببعض التمرينات البسيطة.

المدى القصير

هناك نوعان شائعان لعدم القدرة على تذكر اسم شخص ما: الأول هو المدى القصير. هل قابلت شخصًا من قبل، صافحت يده وعرفت اسمه وبعد خمس ثوانٍ، لم تستطع تذكر اسمه؟

هنا نفقد الأغلبية العظمى من الأسماء.

إليك الحل الفعال:

عندما تقابل شخصًا للمرة الأولى,

1- توقف، صفِّ ذهنك واستمع. السبب الذي يجعلك تنسى الأسماء في خمس ثوانٍ، ليس لأنك تملك ذاكرة سيئة، ولكن لأنك مستمع سيئ. هذا يحدث لأن عقلك يعمل بسرعة سبع مرات أضعاف سرعة تحدث الأشخاص، فمن السهل عليه أن يطوف بين كل أنواع الأفكار، بينما يقوم شخص جديد بذكر اسمه.

لديك فقط خمس ثوانٍ؛ لتعطى الانطباع الأول للشخص؛ لذا قم بالتركيز قدر ما يمكن من تلك الثواني على فكرة واحدة فقط: الاستماع إلى الاسم الذي يقوله.

2- أعد قول الاسم للشخص بصوت عالٍ, مرتين أو ثلاث مرات. ولا تكن تافهًا في الأمـر، فـإذا قابلتني وقلت "روجر، روجر، روجر"، فلن أود أن أتحـدث معـك مـرة أخـرى، ولكـن إذا قابلتني وقلت "روجر، أنا سعيد لرؤيتك يا روجر" فهذا سيساعدك لتخزن أسمي بسرعة، وسيكون أيضًا جزءًا من محادثة طبيعية.

المدى البعيد

المشكلة الأخرى هي المدى البعيد. هل سبق وقابلت شخصًا تعرفه(وكنت على علم أنك تعرفه) ولكنك لم تستطع تذكر اسمه؟ هذا هو المدى البعيد، لتبق بعيدًا عن هـذا السـيناريو، درب نفسك على:

- قم بمراجعة أسماء الأشخاص التي تقابلها باستخدام التكـرار المتباعـد. في نهايـة المحادثـة، استخدم اسمهم: "لقد سعدت بلقائك كثيرًا يا دايف" فهذا سيفيد ذاكرتك أكثر بكثير مـن "مع السلامة". مع نهاية كل يوم، خذ بعضًا من الوقت؛ لتذكر نفسك بمن قابلـت في هـذا اليوم. مع نهاية كل أسبوع، خذ خمسة دقائق لتراجع الأسماء مرة أخرى، وهذا ما يجعـل مـدربينا الـذين يقـابلون 200 شخصًـا في خـلال 6 أشـهر، ويـأتون كـل يـوم في الورشـة، ويتذكرون أسماء كل الأشخاص؛ فالمراجعة البسيطة يستمر أثرها طويلًا.
- قم بتحويل الأسماء إلى صور: بعض الأسماء هـي في الأصـل صـور- روز, كريسـتال, مـات, جيم, ساندي - وبعض الأسماء فقط تتطلب منك أن تكـون عـلى علـم بالعامـل الـبصري، وبعض الأسماء تتطلب القليل من الخيال وبعض الجهد.
  - صورة لاسم بيل يمكن أن تكون منقار البطة أو فاتورة بالدولار.
  - صورة لاسم جو يمكن أن تكون كوبًا من القهوة أو لعبة الجندي جو.
  - صورة لأسم توم يمكن أن تكون ديكًا أو قطة.

قد تأخذ بعضًا من الوقت حتى يصبح تحول الأسماء لصـور أمـرًا تلقائيًّـا، ولكـن معظـم عملائنا متفاجئون بسرعة وسهولة الأمر.

هناك حرفيًّا عدد لا نهـائي مـن الإمكـان؛ حيـث يمكنـك تطبيـق طريقـة حفـظ الملفـات الذهنية وقدرة عقلك الطبيعية للتصور. قم بتجربة الطريقة بمفردك، وتواصل معنا في ورشتنا للأسئلة.

لنعمل الآن على الأساس الآخر للتعلم لديك: قدرتك على القراءة الذكية!

لمزيد من المعلومات والدعم:

تم تحسين هذا الفصل لإفادتك. للدروس المختصرة والمزيد من المعلومات، قم بزيارة

www.planetfreedom.com/trainyourbrain

باستخدام رمز المرور المتاح : TYBFSBOOK

استمتع بالأمر!

# أساس التعلم الثاني

# قدرتك القرائية الذكيـة

# الفصل الرابع

## لماذا يتعين عليك أن تقرأ كما لو كنت طالبًا في الصف السادس؟ وماذا يتعين عليك أن تفعل حيال ذلك؟

يرتكز أساس التعلم الثاني في قدرتك على القراءة بأسلوب أكثر ذكاءً. عليك أن تتذكر قاعدة (ق.ج) - القراءة عملية جوهرية؛ إذ إن القراءة- في حقيقة الأمر- هي مهارة أساسية (جوهرية) للحياة؛ إذ يتم تأكيدها بصورة مكثفة خلال سنوات المدرسة الأساسية (الابتدائية) وبشكل طيب. إن كل فرد منا يعلم أن الأطفال الصغار، الذين لا يستطيعون القراءة بصورة جيدة، تكون لديهم احتمالات أكبر- مقارنة بمن يستطيعون- للفشل في المدرسة وفي الحياة معًا.

ومن ثم، كيف يمكن أن تصف حياتك كقارئ؟ بشيء من الجدية، عليك ملء الفراغات التالية:

أنا قارئ ________________________.

إن معظم الإجابات الشائعة هي إجابات موضوعية مقبولة. ولكن معظم الإجابات التي وردت إلينا في الورشة، التي نعقدها بهذا الصدد، كانت قريبة من:

- سريع.
- بطئ.
- جيد.
- سيء.
- متوسط.
- حسب الحاجة (كلما استدعت الظروف).

المصطلحات الموضوعية. إنني (المؤلف) أريد منك أن تفكر جديًّا في إجابتك، لسبب يمكنك أن تخمنه (حسب السطور التالية) حسنًا، الآن توًّا، فإنك كرجل أعمال، أو مدير، أو قائد، أو أب، أو أم، أو كمجرد شخص بالغ، فإن قدرتك على القراءة بصورة مؤثرة (فاعلة)، هي مسألة -بالفعل- مهمة للغاية لنجاحك، أكثر بكثير من الأهمية، التي كانت عليها القراءة في أيام المدرسة الأساسية فيما مضى. وكقارئ لهذا الكتاب، فأنت بالأحرى جزء من تجارة المعلومات؛ إذ يمكنك أن تحصل على رصيد لعقلك، من هذه القراءة، أكثر من رصيد تحققه بيديك؛ وهذا يعني أن التعلم - ليس في حقيقته مجاراة لما تحصله، وإنما هو تدفق واستمرار إلى الأمام- وهنا تكمن الميزة التنافسية المقصودة من التعلم. وأضف إلى ذلك حقيقة أن حجم المعلومات الذي تحصله أنت، ومنافسوك، وعملاؤك، وزملاؤك وأطفالك يتسم بإتاحية عالية ووضوح على قدر كبير من الدقة، ذلك إنه مهما كان عملك، فإن جزءًا كبيرًا من هذا العمل يكمن في القراءة.

أي من الجملتين القادمتين يمكن أن تعتبرها مشكلة بالنسبة لك:

بدرجة مماثلة كاملة، ستقرأ كما لو كنت طالبًا في المستوى السادس

هذا اختيار يتعين عليك كما أدليت به بالفعل.. إذا كنت مثل 99% من عملائنا، فإنك ستقوم بقراءة هذا الكتاب، الآن مباشرة، بالطريقة نفسها التي كنت تقرأ بها كتبك، وأنت

في المستوى (الصف) السادس؛ إذ أنك سوف تستخدم التقنية نفسها، وبالسرعة نفسها، وبالنسبة المتعلقة بفهم ما تقرا نفسها، تمامًا مثلما كان عمرك أحد عشر عامًا.

وهذا ليس خطأك، فأنت لست سيء المستوى أو كسولًا؛ إذ أنك لم تتلق -من قبل- تدريبًا على تحسين أدائك القرائي. وبصورة أكثر تحديدًا، فهذا هو المعدل المقبول -مستوى الصف السادس. وتقريبًا بالنسبة لكل واحد منا، فإن تدريبك العملي على كيفية قراءة أو التعلق بكلمات من صفحة مطبوعة (أو شاشة كمبيوتر) سيبدأ فيما يتجاوز رياض الأطفال بقليل، وينتهي عند المستوى السادس.. ربما كانت لديك -فيما قبل- "حصص قراءة" دون المستوى المطلوب لعدة سنوات بعد ذلك، ولكن ذلك الأمر، كان -في أغلبه- متعلقًا بكتب القراءة ومناقشتها. ولكن الأمر المروع في ذلك، هو أنك لم تتعلم كيف تقرأ. ومن ثم، دعنا نكتشف أين وكيف يمكنك ذلك.

اختبار أساسي

مثلما فعلنا من قبل مع قدرتك على التذكر والاستدعاء، فأنت بصدد القيام بتمرين قصير لتقيم نقطة بدايتك. ولأداء هذا التمرين، فأنت بحاجة إلى قلم رصاص وميقاتي (شيء تستطيع به قياس الوقت). وأيا كان نوع الميقاتي الذي تستخدمه، قم بضبطها على مؤشر (الصفر)، ثم امض بعدها في قراءة المقالة، التي ستراها في الجزء التالي، وهي بعنوان أفضل الجميع في كل العصور، وهي مقالة لديّ منذ عدة سنوات قليلة مضت.. ابدأ في تشغيل ميقاتك، ثم ابدأ في قراءة المقال، كما لو كنت تقرأ أي شيء آخر. لا تحاول أن تتخيل نفسك في سباق ما، فكل المطلوب أن تقرأ بالطريقة نفسها، التي اعتدت أن تقرأ بها من قبل.. جهز نفسك وجهز المقالة وابدأ.

أفضل الجميع في كل العصور

لدي ميزة مراقبة أكثر الفرق شهرة في الرياضات الحديثة، وحسبما تسعفني الذاكرة - فإنه من المحتمل أن ثمة فريقًا، الأكثر شهرة، بين كل الفرق التي شاركت في البطولة القومية. ربما لا يكون الفريق القومي للنساء، في لعبة كرة السلة، الملمح الوحيد للهروب من اضطهاد الرجال (يقصد المؤلف أن الفريق قد حقق من الشهرة ما يتفوق به على فريق الرجال- المترجم)، ولكنه كان فريق السيدات لكرة السلة بولاية كنتيكميت؛ فمنذ عام 2008 إلى عام 2010 استطاع الفريق أن يحقق نتيجة 0-78، أي تحقيق المكسب في 78 مباراة، تتضمن فيما بينها بطولتان، محتلًا المركز الثاني في الفوز بعد فريق السلة بجامعة أوكلاهوما، بقيادة جون وودين، الذي استطاع تحقيق الفوز بمعدل 88 مباراة.

وعندما واتتني الفرصة لأرى تلك القوة الرائعة في الأداء، والتي تستحق البقاء لمشاهدتها. حقًّا لم يكن الأمر مخيبًا لديّ على الإطلاق.

#1 حتى الأفضل في كل العصور يمكن أن تكون أوقات إخفاق

اللاعبة يوكون، والتي استطاعت في مباراة مصيرية، إن تحقق البطولة الجامعية لكرة السلة لصالح فريق ستانفورد في مباراته في النهاية ضد فريق هوسكايس، الذي كان قد فاز بالبطولة في العام السابق، حيث استطاعت برميثين ثلاثيتين أن تحسن المباراة في 20 ثانية (47- 53)، فاستحقت لقب أفضل لاعبة تنس في كل العصور... ورغم ذلك، يثور التساؤل: هل يمكن لأفضل لاعبة على مر العصور أن تعاني من الإخفاق والفشل. الإجابة: نعم، هذا يمكن أن يحدث أحيانًا؛ حتى يدل ذلك على أنه حتى مستوى التميز قد يحتاج إلى تنويع؛ إذ إنني أؤمن بأنك محاط بالأفضل بين الجميع طوال الوقت؛ إذ أنك لن تستطيع أن تقرأ عنهم، إن لم تكن وسطهم، وإذا لم تكن موقنًا بان هناك لحظات إخفاق، قد تصل إلى أسبوع أو يوم أو ساعات- لا تندم، فإن ذلك يحدث أحيانًا، وكل ما عليك أن تفعل ما تستطيع القيام به.

#2 تذكر من أنت (تذكر قراراتك)

لقد تعرض فريق يوكون لإخفاق شديد في النصف الأول من المباراة النهائية؛ حيث لعبوا بمهارات متواضعة وثقة محدودة ودافعية هشة؛ حيث لم يتذكروا من هم، وكيف كانوا الأفضل.. ولكن حدث شيء ما غير عادي، جعل الفريق يتذكرون من هم، ومدى قدراتهم

وأنهم بالفعل كانوا الأفضل... وعليك أن تفعل مثل ذلك تمامًا. انظر إنجازاتك السابقة الرائعة، ثم أعد شريط نجاحاتك في داخل عقلك، حتى البسيطة منها والانتصارات التي أنجزتها، وأحيانًا ما يكون من السهل أن تنسى العظمة التي تمتلكها، وأنه عندما تتذكرها، فأنت تبدأ أولى خطواتك لاستعادة إنجازاتك العظيمة.

ما المدة التي ستستغرقها لقراءة ذلك؟ ______ دقيقة و ______ ثانية.

إن المقالة التي قرأتها لتوك تقع في حوالي 500 كلمة، لذا فإنك تستطيع تحديد معدل سرعة قراءتك من خلال تقسيم الـ 500 على الزمن بمعيار الرقم العشري. ومن الأفضل، إن تستخدم الخريطة المعرفية المدرجة في الشكل (1-4).

شكل (1-4):

| سرعة المعدل الأساسي للقراءة<br>كان الوقت المنقضي: (30 خانة) | كلمة/ دقيقة<br>معدل الكلمات التي قرأتها /الزمن (30) خانة |
|---|---|
| :10 | 3.125 |
| :20 | 1.515 |
| :30 | 1.000 |
| :40 | 750 |
| :50 | 606 |
| 1:00 | 500 |
| 1:10 | 470 |
| 1:20 | 375 |
| 1:30 | 333 |
| 1:40 | 300 |
| 1:50 | 272 |
| 2:00 | 250 |
| 2:10 | 230 |
| 2:20 | 215 |
| 2:30 | 200 |
| 2:40 | 187 |
| 2:50 | 177 |
| 3:00 | 167 |
| 3:10 | 158 |

| سرعة المعدل الأساسي للقراءة<br>كان الوقت المنقضي: (30 خانة) | كلمة/ دقيقة<br>معدل الكلمات التي قرأتها /الزمن (30) خانة |
|---|---|
| 3:20 | 150 |
| 3:30 | 143 |
| 3:40 | 136 |
| 3:40 | 130 |
| 4:00 | 125 |
| 4:10 | 120 |
| 4:20 | 115 |
| 4:30 | 111 |
| 4:40 | 107 |
| 4:50 | 103 |
| 5:00 | 100 |

ماذا يعني إنجازك

بيّنا لك فيما يلي السرعات المختلفة المتعلقة بقراءتك. ومن فضلك، ضع في اعتبارك أن إنجازك في القراءة لا يعكس شخصيتك أو عقليتك؛ فمعدل القراءة دون المتوسط لن يجعلك رجلًا دون المتوسط في المقام.. بل إنه يعني أنك تقرأ ببطء. والأمر الجيد في كل ذلك هو أنه أينما كانت نقطة بدايتك، فإن لديك القدرة على تحسين ذلك بشكل مؤثر. انظر إلى السطور التالية لكي ترى الكيفية، التي يمكن بها رصد الإنجاز أو المقياس القرائي.

معدل قراءة كلمة/دقيقة أقل من 200 كلمة في المتوسط، وهذا يعني ما نسميه "محدث". إن الأداء بهذا المعدل من السرعة، فأنت تقرأ -أساسًا- بصوت عالٍ لنفسك. وما أعنيه هو أنك تقول كل كلمة تقرأها في ذهنك. وقد لا تلحظ ذلك، ولكنه يماثل تلك الحالة التي تحرك فيها شفتيك أثناء القراءة. الشيء الإيجابي في هذا الأمر، هو أنك قارئ بارع للغاية، وأنك تؤمن بأن فهم ما تقرأ أهم بكثير من سرعتك في القراءة. أما ألأثر (الجانب) السيئ، فهو أنك تستغرق وقتًا طويلًا، بالإضافة إلى أنك تؤدي ذلك بصورة غير صحيحة أو واعدة. إن القراءة ببطء لا تزيد بالضرورة من معدل فهمك - بل إنه في الحقيقة العكس صحيح عادة.

معدل قراءة كلمة/دقيقة يقع بين 200-300 كلمة في المتوسط، وهو متوسط معروف لدى البالغين، كما أنه متوسط القراء في المستوى السادس. وفي تلك المرحلة من قراءتك النامية، فإنك تصبح فعالًا في قراءة كلمة واحدة في المرة. إن قراءة كلمة واحدة في المرة يبدو أمرًا منطقيًّا، ولكن بالطريقة التي تؤدي بها عيناك -بالفعل- أثناء القراءة، فإن فكرة قراءة كلمة واحدة فقط في المرة سوف يحد من سرعتك، هذا بالإضافة إلى أن هذه الطريقة ستكون مجهدة لعينيك وذهنك، أكثر من القراءة التي تتجاوز الكلمة في المرة.

معدل قراءة كلمة/دقيقة يتراوح من 300-400 كلمة في الدقيقة فيما يتجاوز المتوسط، وهو معدل يعني أمرين في وقت واحد، أولهما أنه يعني أنك كقارئ من النوعية التي تعرف بـ "مفكر"؛ إذ أنك لا تركز على سماع كل كلمة في ذهنك، كما أن عينيك تتحركان عند سماع الكلمة بصورة أسرع، وأنك في الغالب تفكر في المفاهيم في أثناء قراءاتك. أنك تقوم بعمل وصلات و/أو أداء نشط لما تقرأ. كما أنه يعني (ثانيًا) أنك غالبًا تقوم بعمل كثير من القراءة، سواء كنت تحبها أو كنت مجبراً على أن تحبها، ولكنك على كل حال تستحق التهنئة. وإحصائيًّا، فإن 90% من القراء (قراء هذا الكتاب) يقعون في إحدى المعدلات الثلاثة السابقة، ولكن هناك معدلًا آخر، يرد في السطور التالية.

معدل قراءة كلمة/دقيقة يتجاوز 450 كلمة "القارئ المبهر"، وسواء حدث ذلك بصورة واعية أو لا واعية، فأنت تقوم بأداء شيء ما، يسمح لك بأن تقرأ أكثر من كلمة في المرة، و/أو أنك لا تحاول قراءة كل كلمة بمفردها. وإذا كنت ضمن هذا المعدل، فلك تهنئتي؛ إذ أنك في الغالب تقوم بأداء الأشياء التي سندرسها في هذا الجزء.

والأخبار الطيبة في هذا الصدد أنه لا يهم أين النقطة التي تبدأ منها الآن توًّا؛ إذ أنك -بلا شك- لديك القدرة على إحداث تأثيرات وتحسينات هائلة على نطاقي كل من السرعة والفهم في مدى قصير جدًّا.

لقد أديت ذلك بنفسي. عندما أجريت هذا الاختبار لأول مرة في جامعة آبي ماركس-بيالي، وقد كنت وقتها في الثامنة عشرة من عمري، وكنت أعتقد أن مستواي القرائي سيتخطى المعدل المتوسط في القراءة؛ إذ دائمًا ما أحببت أن أقرأ؛ لأني كنت أدرك

أهمية القراءة، وقد مارست ذلك كثيرًا قبلها. لقد كنت على صواب في كل ذلك؛ إذ وصلت إلى مستوى 340 كلمة/دقيقة بسرعة، تتجاوز المعدل المتوسط المطلوب كقارئ في المستوى السادس. وبمجرد أن تعلمت كيفية استخدام عيني بشكل أكثر إيقاعية، قفز المعدل في الحال إلى 700 كلمة/الدقيقة، وبممارسة أكثر وصلت إلى معدل 1000 كلمة/دقيقة. وثمة تقنيات أخرى (يتم تدريسها في الفصل التالي) جعلتني أسرع في معدل القراءة، وحافظت لي على معدلاتي الجديدة، مع القدرة على الفهم والاستيعاب بمستوى جيد، على الأقل، لاسيما عندما كنت أقرأ بمعدلات أقل من حيث السرعة.

إن طلابنا -عبر كل أنحاء البلاد- تمكنوا من القيام بذلك، وفي الورش العملية (غير التي تقدم على شرائط الفيديو- المترجم)، كان لدينا طلاب من المدارس الإعدادية والثانوية وطلاب جامعيون، ارتفع معدل قراءتهم من 200 كلمة/دقيقة إلى 200 كلمة/دقيقة (على مدى يوم كامل)، مترافقة مع زيادة ملحوظة في الفهم والاستيعاب. لقد رأيت بالعين، من كل أنماط الحياة ودروبها، يحققون النتائج نفسها مع مواد قرائية صعبة.

إن أسرع القراء في العالم يقرأون - بصورة منسقة وثابتة -بمعدل يتراوح من 5000 كلمة إلى 10000 كلمة/دقيقة، مع معدل فهم مقبول. وأنا أعرف أن الأمر قد يبدو نوعًا من الجنون، ولكن العقل البشري يتحمل القيام بذلك. والسؤال الآن: هل أنت في حاجة فعلية لمعدل قرائي يصل إلى 10000 كلمة/دقيقة في الغالب: لا، لست بحاجة إلى ذلك، وما أعنيه هو أن ذلك المستوى -أساسًا- يمثل المعدل الزمني للممارسة والأداء، وليس للحياة ذاتها!! ولكن ضع في اعتبارك ما يعنيه ذلك لكفاءتك؛ إذا تمكنت فقط من مجرد مضاعفة معدل قراءتك الحالي والاحتفاظ بمعدل فهمك نفسه. والأمر الأكثر أهمية أن تضع في اعتبارك -كذلك- تأثير كونك قادرًا على القراءة بمعدل السرعة الذي ترغبه، وبمعدل الفهم الذي تحتاجه؛ اعتمادًا على تحديدك للصائب لك، من وجهة نظرك، في موقف خاص بك، ولأن ذلك هو ما يمكنك أن تفعله بسرعة بشيء يسير من التدريب.

مفهوم "التروس" في القراءة الذكية

إنه لمن المفيد أن نستوعب مفهوم "التروس" أثناء القراءة؛ إذ إن هناك أوقاتًا، ترغب أن تكون فيها منهجيًّا منظمًا للغاية وملمًّا بكل التفاصيل. عندما تقوم بقراءة جريدة أو عقد أو ربما بعض المواد القرائية، التي لم تألف قراءتها من قبل، فإنك بحاجة فعلية إلى أن تختبر معدلات قراءتك وفهمك لهذه المواد، وفي أوقات أخرى؛ تجد أنك تلم بجوانب كثيرة للغاية عن الموضوع الذي تقرأ فيه؛ أي إن هناك أوقاتًا يكون البطء في القراءة أكثر مناسبة، وأوقاتًا أخرى تكون في أمس الحاجة إلى القراءة السريعة.

إن قراءة البالغين تعني أنك قادر على ضبط سرعة أدائك بالطريقة، التي تتناسب مع طبيعة الموقف الذي تواجهه؛ فأثناء قيادة السيارة، يفضل البدء بالترس الأول (ناقل السرعة الأول-المترجم) لمدة خمسة عشر ميلًا، على نطاق ساعة، عند تجاوز منطقة مدارس، ولكن عندما تقود على الطريق السريع، فإن قيادة السيارة على معدل السرعة الأول سوف تحرق الموتور. ومعظم الناس، يبدأون باستخدام ناقل السرعة الأول (أي معدل قراءة بطيء-المترجم) عندما يحتاجون إلى معدلات قارئ المستوى السادس!!

وعندما تنمي "تروس قراءة" أعلى، فإنك تمنح نفسك اختيارات لم تتح لها من قبل.

ثلاث عادات قرائية يمكنك التقليل منه

لكي تنمو تلك التروس الأعلى، فأنت بحاجة إلى أن تكون مدركًا لما يمكن أن يعوقك. فإذا عرفت كيفية أن تقرأ، المواد القرائية على اختلافها، فإن هناك ثلاثة أشياء تحدث بحكم العادة أثناء القراءة، ومن المحتمل أنك لا تدرك قيامك بها، ولكنك تفعلها؛ لذا فإن تقليل أي منها أو كلها سيحسن -بصورة مؤثرة- من تركيزك، وسرعتك في القراءة، وفهمك لما تقرأ.

الشرود الذهني (الاستغراق في أحلام اليقظة)

هل حدث لك ذات مرة، أثناء قراءتك، إن انتهيت من قراءة صفحة أو فصل وأدركت إنه ليس في يديك إلا قبض الريح (أي أنك لم تحصل في نهاية الأمر على شيء ذي

قيمة-المترجم) مما قرأته؟ إن هذا يحدث؛ لأن عقلك وقتها كان شاردًا إنه لأمر مثير للحيرة، فعيناك بالفعل تجولت عبر سطور الصفحة كلها، ولكن عقلك كان مشغولًا بأشياء أخرى ـ من يدري؟ النقطة الفيصل هي أنك حققت المستوى (صفر) في فهم واستيعاب ما قرأت، وأنه يتعين عليك أن تعاود قراءة ما قرأته مرة أخرى!

الآن، هناك بالفعل مكان وزمان، تكون فيه تلك العادة مفيدة، عندما يدفعك ما تقرأه إلى أن يجعل عقلك يبحث عن صلة ما، ويشرد في شيء له علاقة بما تقرأه بالفعل.. وذلك بالفعل أمر مساعد ومفيد لك. إن أحلام اليقظة أمر غير معين -إجمالًا- إذ عندها يكون عقلك مجرد متجول.

والمثبت الأساسي لهذه العادة أمر بسيط للغاية - أن تمضي في قراءتك بشكل أسرع! إن عقلك يشرد منك أثناء قراءتك؛ لأن الأمر ممل بالنسبة لك. وإذا كانت لديك القدرة على أن تأخذ الأمر بسلاسة، فقم بمضاعفة ما تفعله (أي افعله مرتين)؛ فإن لعقلك قدرة وسعة إضافية هائلة، سوف يستخدمها من أجل شيء ما آخر. وعندما تتحدى ذهنك بسرعة أكبر، فإنه يجب ذلك ويبذل جهدًا مضاعفًا؛ لكي يبقى معك على قدر التحدي، وهذا سيضاعف معدلات تركيزك وفهمك بصورة ملحوظة.

التقهقر (العودة للوراء)

إن كل واحد منا -تقريبًا- أثناء قراءة أي شيء، يعاود بانتظام العودة أحيانًا، لأجزاء أو مواضع، سبق له أن قرأها.. وإذا لاحظت عيونهم -أثناء قيامهم بذلك- سوف ترى بالفعل كيف تتم عملية التقهقر هذه. وفي معظم الوقت، فإننا حتى لا ندرك أن هذا يحدث، وأننا بالفعل نقوم بذلك. وبقدر ما يمكنك التخيل، فإن هذه العملية من العودة إلى الوراء توضح لك مدى البطء المؤثر الذي تسببه لك أثناء القراءة، وهذا بالطبع أمر غير ضروري عادة.

مرة أخرى، فإن هناك وقتًا ومكانًا مناسبين لهذه العادة أن تحدث؛ أي إفساد مخطط هروب عقلك (إن صح التعبير-المترجم)، وهي واحدة من التقنيات، التي يتم تدريسها في

الفصل الخامس، حيث يتم تقديمها بشكل بارع للغاية، وبما يوضح بشكل جيد للغاية طرائق التخلص من هذه العادة.

الهمس الذهني (وشوشة العقل أثناء القراءة)

وهي العادة الثالثة والأخيرة -التي تود غالبًا أن تقلل منها-وهي تعتبر محاولة لأن تسمع كل كلمة تقرأها في رأسك. وإذا قمت بعمل ذلك، فأنت تحد من سرعة قراءتك إلى مستوى لا يتجاوز سرعة تحدثك، والتي تصل فقط إلى 150 كلمة/الدقيقة.

إن همس العقل (الهمس الذهني) هو بالفعل مسألة شيقة بالفعل، عندما تقوم بقراءة قطعة من الأدب، والتي يكون فيها سماع المفردات هو أمر متكامل مع التجربة القرائية كلها؛ فهناك بعض المواد القرائية التي يمكن التعبير عنها بسماعها مثل السيناريو والحوار والشعر. وخارج هذه الدائرة، فإن الهمس الذهني لا يؤدى وظيفة أكثر من إبطاء معدل قراءتك وفهمك، وجعلك تبذل جهدًا أكثر وأصعب بكثير عن الجهد الحقيقي الذي تحتاج إليه بالفعل.

وأحسن وسيلة لتقليل هذه العادات الثلاث بالفعل، هي أن تستخدم عينيك و/أو يديك (آليات القراءة الذكية لديك)، وإشراك المراكز البصرية لذهنك ومخك بصورة أكثر نشاطًا؛ لصالح المراكز السمعية، وهذا هو جوهر ما ستتعلمه -من هذا الكتاب-لاحقًا.

لمزيد من المعلومات والدعم:

تم تحسين هذا الفصل لإفادتك. للدروس المختصرة والمزيد من المعلومات، قم بزيارة

www.planetfreedom.com/trainyourbrain

باستخدام رمز المرور المتاح : TYBFSBOOK

استمتع بالأمر!

# الفصل الخامس

# آليات قراءتك الذكية

# لتحسين تركيزك وسرعتك

إذا أردت أن تحسن مستوى تركيزك وفهمك وسرعتك (أو الثلاثة معًا)، فماذا ينبغي عليك أن تفعل؟ إن هذا الفصل سوف يعطيك نظرية بسيطة، أكثر أهمية، سوف تساعدك على فهم الآليات التي لديك في مقترحك، ثم ندرس لك بعدها أسلوبًا أكثر تأثيرًا وكفاءة في استخدامها..

ميكانيزمات عملية القراءة

عملية القراءة تعني -في مستواها الأساسي- "أن تنظر إلى الرموز المكتوبة وتفهمها". ومن المهم أن تستوعب أنك إذا لم تكن تفهم ما تقرأ، فأنت -في حقيقة الأمر- لا تقرأ. هناك فرق بين سرعة القراءة" و"سرعة النظر"، ولديك آليتان متكاملتان كلاهما مهم وضروري للقراءة، ويمكن أن تكون إحداهما مساعدة، ولكنها ليست ضرورية. عيناك ومخك ضروريان للقراءة بشكل جوهري؛ لأن القراءة عملية بصرية. أما يداك والأدوات الأخرى، فهي ليست أدوات ضرورية، ولكنك عندما تستخدمها بشكل صحيح، فإن

يديك والأدوات الأخرى يمكن أن تكون معينة -للغاية- لتحسين تركيزك واندماجك الكلي في القراءة.

من أحد المفاتيح المهمة في الفهم، هي أن فهمك عادة ما يكون غير مساعد بصورة واضحة للغاية؛ إذ إنه يتسبب في بطء معدل قراءتك. ومرة أخرى، فإنه باستثناء الظروف التي سبق أن أعددناها في قائمة (الشعر، الحوار أو الإسكريبت المعد سلفًا)، فإن القراءة يجب أن تندمج فيها المراكز البصرية للمخ بشكل سريع للغاية. إن القراءة الشفهية تشترك في إحداثها كل المراكز السمعية، ومن ثم يصبح معدل القراءة أكثر بطئًا. وكلما أمكن، فإن طرح للجزء السمعي خارج نطاق مخك (ذهنك) أثناء قراءتك سوف يجعل عملية القراءة أكثر سلاسة وفاعلية وتأثيرًا.. وربما يستغرق الأمر منك بعض الجهد الواعي؛ لأن تتغلب على تلك العادة ولكن الأمر يستحق.

وبصورة نهائية، فإنك سوف تختار أن تقرأ أسرع مع تركيز مخك أثناء القراءة؛ لأن مخك سيكون قادرًا على تحديد القدر الذي يسمح لك فيه بالقراءة بهذه السرعة. وعلى أية حال، فإن تدريب عينيك سيظل دائمًا المكان المناسب والصحيح للبداية؛ لأن كل واحد منا -تقريبًا- يستخدم عينيه بأسلوب غير منظم.

كيف يمكنك أن تفهم عينيك

عندما تقرأ، دع عينيك تقفز.. وبصورة نوعية، فإن عينيك تقفزان أربع مرات في الثانية الواحدة (أي ينتقل مجال رؤيتها- المترجم).. وإذا أمكنك ملاحظة ذلك، فستجد أن الأمر حقًّا جميلًا ومدهشًا. وفي الورش التدريبية الحية (بخلاف الورش التدريبية التي تبث على الإنترنت- كمحاضرات فقط/المترجم)، كنا نعقد أزواجًا (اثنين) من المشاركين ليقرأ معًا نصًّا ما، مع شريك (طرف ثالث) يلاحظ حركة العينين. الأمر المذهل في ذلك، هو أنك من منظور خارجي (طرف ثالث) يمكنك -بالفعل- رؤية ما يفعله الناس بعيونهم لوصف الكيفية، التي تعمل بها تجاه الحروف المطبوعة (كما لو كانت العيون كاتب آلة كاتبة تعيد كتابة الحروف التي تراها بهدف تجميعها وفهم مضمونها -المترجم). حاول أن تجرب ذلك أحيانًا. وإذا استطعت أن تجد شريكًا لك راغبًا في ذلك (أي في القراءة معك-

المترجم)، راقبهم وهم يقرأون نصًّا ما، وسوف تجد أن عيونهم تثب، كما لو كانت تحجل من كلمة إلى أخرى، ومن اليسار إلى اليمين، ثم ترتد عائدة إلى اليسار، مثلها مثل ذراع الآلة الكاتبة. وإذا شاهدت ذلك لفترة طويلة كافية، فسوف ترى أيضًا الحركة الارتدادية للعين، سواء من الخلف أعلى اليسار أو من الخلف إلى أعلى الصفحة (للوصول إلى رؤية كاملة لما أصفه، عليك فحص الإثرائيات المدونة في القائمة المخصصة لذلك في نهاية هذا الفصل).

الناس الوحيدون الذين لا يمكنهم رؤية هذه الآلة الكاتبة، هم الذين يقرأون بمعدل يصل إلى 500 كلمة في الدقيقة (ك/د)؛ إذ سوف ترى أن حركات عيونهم أكثر سلاسة وانسيابية، وهو أمر مميز للغاية، ومن ثم يمكن إدراك أهميته.

حركة العينين تعني ضرورة فهمك لما تقرأ

تثبيت: عند القراءة، فإن عضلات عينيك تدفع عينيك إلى أن تتوقف أربع مرات كل ثانية، وتسمى كل وقفة من الوقفات "تثبيتًا". وعندما تتوقف عيناك، فهو الوقت الوحيد المتاح لتسجيل المعلومات عبر خلايا مخك. وعند تحرك العينين بين هذه القفزات الأربع، تتحرك العينان بسرعة كبيرة لدرجة إنها لا تسجل شيئًا مما تراه. ومن ثم، فإنك أثناء القراءة، تمر المعلومة عبر العينين أربع مرات كل ثانية. وهذه العملية -بصورة غالبة- عملية بيولوجية، لا يمكن التدريب عليها؛ لأن الأمر يتعلق بكيفية عمل عضلات العين. كما لا يمكنك بالفعل التأثير على كيفية أو عدد المرات التي تتوقف فيها عيناك، وما يمكنك التأثير عليه -بالفعل- هو عدد الكلمات، التي تدعها تمر إلى مخك في كل توقف للعين.

نطاق العين: نطاق عينك هو عرض الذي يمكن أن تأخذه عيناك في كل مرة تتوقف فيها. يقرأ معظم الناس بأضيق نطاق ممكن، والذي يقاس: كلمة واحدة لكل وقفة. ولأن الحساب يتضاعف أيضًا فإنه: إذا قرأت كلمة واحدة كل تثبيته، يعني 4 كلمات في الثانية الواحدة... وهذا بالضبط يقودنا إلى 240 كلمة في الدقيقة - أي متوسط سرعة قراءة طالب في المستوى السادس!

إن الحوافز والمكافآت الناجمة عن زيادة سرعة القراءة، ببساطة، تكمن في توسيع نطاق عينيك والتقاط كلمات أكثر في كل توقف. إن الأمر مماثل لما إذا كنت تحاول أن تسير عبر حقل، ملتزمًا بمعدل سير يصل إلى أربع خطوات كل ثانية. وإذا قطعت خطوات قليلة، فإنك ستستغرق وقتًا طويلًا لكي تجتاز الحقل. بينما الخطوات الأطول بالمعدل نفسه، ستصل بك إلى نهاية الطرف الآخر من الحقل بسرعة أكبر وبجهد أقل.

إن توسيع نطاق عينك لهو - بالفعل- أمر سهل تمامًا من حيث القيام به؛ إذ إنه يستغرق تدريبيًا قصيرًا لعضلات العين، وتمرينًا بسيطًا لهذا التوسيع.

كيفية تحسين وظيفة عينك

دعنا نبدأ بعضلات العين التي تحرك عينك.

قم بأداء هذا التمرين:

قف مستقيمًا وانظر إلى الأمام مباشرة. ودون أن تحرك رأسك، انظر إلى جهة اليسار إلى أبعد نقطة ممكنة لديك قدر استطاعتك، ثم النظر إلى جهة اليمين إلى أقصى نقطة ممكنة لديك. وعندئذ، تحرك جيئة وذهابًا في مستوى مسطح -بعينيك- خمس مرات بأسرع ما يمكنك. والآن تفضل بالجلوس.

هل هذا يجعلك تشعر بالدوار أو يضر عينيك؟ إن هذا يحدث لغالبية الناس، وهذا يعني أنك تدربت بصورة محدودة، وأن عضلات عينيك ضعيفة. ولكي تقوى وتكيِّف تلك العضلات، قم بالتدرب على أداء التدريب بمعدل مرتين يوميًّا. وسوف تلاحظ بسرعة شديدة جدًّا (حتى بعد يوم أو اثنين في معظم الحالات) لدرجة أن هذا التدريب أصبح أقل إجهادًا كلما قويت عضلات عينيك.

وفيما يلي، تقدم لك الكيفية التي تتحرك بها عيناك في إيقاع أكثر انتظامًا عندما تقرأ. والفكرة الكامنة وراء ذلك هي أنك تود أن تكون قادرًا على الشعور بقدرة عينيك على الانثناء عبر سطور الصفحة (أي التحرك بسلاسة عبر سطور الصفحة المترجم). وفيما يلي تمرين، نقوم به في ورشنا العملية الحية. قم بقراءة الصفحة التالية، ثم اقرأها مرة أخرى، متبعًا التعليمات المعطاة.

تمرين تنظيم أداء عينيك

غرض هذه الصفحة هو أن تنظم العضلات الصغيرة

التي تحرك العينين من اليسار إلى اليمين إن العادات غير الصحيحة للقراءة

غالبًا ما تسبب (تدفع) هذه العضلات إلى أن تسلك بطريقة غير منتظمة

وبأسلوب غير مؤثر حاول أن تجعل حركة عينيك للأمام في ثلاث فجوات متتالية

عبر الخط حاول أن تشعر بالاهتزاز البسيط في هذه العضلات

الست الصغيرة التي تحرك كل عين سوف تلاحظ أن بعض العبارات قصيرة

والأخرى أطول وهذا يحدث بشكل قصدي. إن كمية عرض الخط أن الناس

المختلفين يرون شكل مختلف من فرد إلى آخر في هذه التمرينات حاول أن

تجمع بنطاق عين واحدة كل الكلمات في الوحدة انظر إلى نقطة تقع

تقريبًا وسط الخط في كل مجموعة كلمات في أوقات سوف تشعر أنت مجال

رؤيتك قد ازداد تمددًا وأصبح أفضل بكثير!

في أوقات أخرى سوف تكون العبارة قصيرة للغاية

سوف تحاول ذلك في وحدات أكثر وأكثر اتساعًا من الوحدات المتكونة

وبتلك الطريقة سوف تستوعب عيناك أكثر وأكثر وفي لمحة عين اقرأ هذا التمرين

مرتين أو ثلاث كل يوم لمدة أيام قليلة جرِّب دائمًا

أن تختصر الوقت الذي تستغرقه في ذلك لكي تقرأه في كل مرة

محددة وسرعان ما ستحصل على سر التمرين لا تدع عينيك "تجهد"

أو "تنزلق" وعندما تنظر إلى عبارة ما. انظر إلى العبارة التي في وسط الخط

وامنحها لمحة قوية مركزة انظر إلى كل العبارات نظرة واحدة؛

ثم انتقل بعدها لترى النص التالي والنص الذي يليه وواصل انتقالك حتى

تصل إلى نهاية التمرين.

والآن، ما الوقت الذي قطعته لقراءة هذا؟ حدد الوقت واكتبه أسفل هذه

الصفحة

كيف سار الأمر؟ لكي تـدرب عينيـك عـلى حركـة إيقاعيـة منتظمـة، اقـرأ تلـك الصـفحة مستخدمًا "الخطاف العين" مرتين يوميًا. لا تكن قلقًـا بخصـوص عمليـة الاسـتيعاب، فالنقطـة المهمة في التمرين ببساطة هي أن تدرب عينيك على أن تتحركا إيقاعيًا، وأن تؤقت لأدائـك في ذلك (أي تحدد الوقت المستغرق في ذلك الأداء- المترجم)؛ فإذا أخذ ذلك منك وقتًا أطول مـن دقيقة واحدة، فعليك أن تجرب مرة أخرى؛ لتصـل إلى معـدل أقـل مـن دقيقـة. واصـل ذلـك التمرين حتى يصل معدلك الزمني إلى 30 ثانية (2/1 دقيقة) ثم تصل إلى ما هو أقل مـن 20 ثانية (أي الأرقام مـن 19 ثانيـة إلى 16 ثانيـة- المـترجم) ثـم تصـل إلى 15 ثانيـة- وعنـد ذلـك المعـدل، سـتعمل عينـاك بحركـة إيقاعيـة رفيعـة المسـتوى، تصـل إلى معـدل 1000 كلمـة في الدقيقة.

وفي الحقيقة، فإننا نوصي بأن نحتفظ بنسخة مـن هـذه الصـفحة (انظـر الجـزء الخـاص بالإثبات حسب النسخة التي يتم تحميها) حيثما تقـرأ، وأنـت تسـتخدمها لتـدريب عضـلاتك البصرية الدقيقة قبل الانطلاق الفعلي في أي موضوع قرائي.

ومثلما يفعل لاعب الجولف في المساحات الخضراء، فإنك سـوف تسـدي خدمـة ليسـت بالهينة إلى عينيك إذا قمت لها بعملية إحماء، على هذا التمرين، قبل قراءة أي شيء. ولحسن الحظ، فإنه نظرًا لأن عضلات العين سريعة التحرك والتحول، فإنها تستجيب للتدريب بسرعـة شديدة جدًا. قم بالتدرب على تمـارين العـين وتـدريباتها المخصصـة لـذلك لعـدة أيـام قليلـة، وسوف تلاحظ أن عينيك لن تجهدا بسهولة أو بسرعة، مثلما كان يحـدث مـن قبـل (أي قبـل القيام بهذه التمرينات - المترجم).

استخدام يديك بصورة صحيحة

الآلية الثانية التي تستخدم لدعم سرعة القراءة هي يداك. وكـما ذكرنـا، مـن قبـل فإنـه ليس من الضروري أن تستخدم يديك على الإطلاق، ولكـن معظـم طلابنـا يجـدون ذلـك أمـرًا معينًا لهم للغاية. ويكمن سبب ذلك في أمرين مهمين، هما:

1- استخدام تقنية اليد (أو بطاقة تحديد المعدل) تجعل القراءة عملية أكثر إدماجًا لطبيعة الجسم أثناء ممارسة القراءة. والحقيقة هي أنك تصبح أكثر انتباهًا، أي أقل قابلية لأن يستولى عليك النوم أثناء القراءة! فكما تعلمت في الجزء المتعلق بالذاكرة في "درب عقلك"، فإنه كلما بذلت نشاطًا أكثر أو اندماجًا بدنيًا أكبر أثناء عملية التعلم، حصلت على نواتج تعلم أفضل.

2- مخك البشري على درجة عالية المستوى وبالغة التعقيد من النظام السلكي للتواصل، بشكل يجعل عينيك تلاحظ أدنى حركة تحدث، وهذا يقودنا إلى تلك الاستجابة المذهلة التي كان عليها أسلافنا أيام القنص والصيد، حينما كانت الحركة الدليل الوحيد على وجود شيء ما، إما أنه سيأكلك أو أنك ستأكله. وهناك تحدٍّ جوهري يمكن في أغلب المادة القرائية؛ إذ إنه ثابت لا يتحرك، وهذا يفسر سبب السهولة الشديدة في حدوث تشتتك أثناء القراءة.. فطائر يطير قرب النافذة يمكنه أن يحدث ذلك التشتت، وتلفزيون مفتوح سوف يفعل ذلك... مجرد أي شيء يتحرك يمكن أن يستلفت انتباهك. إن استخدام تقنية اليد أو البطاقة التي حددت الحركة في الصفحة التي قرأتها من قبل، وبالطريقة التي يمكنها أن تحسن من تركيزك، وتساعد عينيك على أن تتحرك بشكل أكثر إيقاعًا وأكثر سرعة.

في الورش التدريبية التي نعقدها، هناك 13 تقنية من بطاقات اليد، التي يمر طلابنا بخبراتها. وفيما يلي سوف أعطيك التقنيات، التي نستخدمها بصورة أكثر شيوعًا عن التقنيات الأخرى. ويمكنك أن تجرب بعض هذه التقنيات إلى أن تشعر بالألفة والارتياح نحو إحداها، فتستخدمها لتحسين تركيزك وأدائك.

يتضمن التطبيق الأول لهذه التقنيات ما أطلق عليه تقنية "الإصبع المسحوب"؛ وفيها تستخدم الدليل الخاص بالإصبع الأيمن والأيسر المخصص لهذه التقنيات. ودون استخدام قلم حبر أو مميزات (معلمات) أخرى؛ إذ ليس هناك أكثر من الدليل الذي تستخدمه، والمجدد الخاص لموضع القراءة. تقوم فكرة تقنيات "الإصبع المسحوب" على أساس أنه حالما تبدأ في القراءة، فإنك تبدأ في سحب ذلك الإصبع - بشكل عمودي- عبر

سطور الصفحة بشكل منسق ومنتظم، وبفارق سرعة بسيط أكثر من سرعة عينيك في التحرك، مع احتفاظ حركة عينيك بذلك الاتساق والانتظام مع "الإصبع المسحوب العمودي"، مما يحفظ انتظام حركة إصبعك عبر سطور الصفحة (إلى أسفل)ـ دون توقف، ودون تقهقر (أي دون عودة مرة أخرى إلى سطور سبق سحب الإصبع عموديًا عليها من قبل- المترجم). وتمكنك أن تحاول سحب المحدد الخاص بك بموضع القراءة إلى أسفل عبر الجزء الأيسر من الصفحة، والجزء الأيمن من الصفحة، أو مركز عمود النص. لا تقم بالدفع أو الضغط الشديد على قمة إصبعك المرتكزة- رأسيًا- على الصفحة بما يجعل لونها أحمر، ولكن قم بعمل ضغطة بسيطة سلسة، في الاتجاه إلى أسفل الصفحة. إذا أردت بالفعل أن تشرك حبرك في عملية القراءة، قم بتجريب تقنيةً "الإصبعين/ المحددين المسحوبين، وهى تلك التقنية التي يمكنك فيها استخدام كل من المحدد الأيمن والمحدد الأيسر (لموضع القراءة) في الوقت نفسه، وفي النزول عبر سطور الصفحة من كلا الجزءين: الجزء الأيسر والجزء الأيمن. استرح لحظة، ثم جرب هذه التقنيات على أي صفحة من صفحات النص في هذا الكتاب... وأحكم بنفسك أي صفحة- من الصفحات التي جربت عليها التقنيات- أحببتها أفضل من بقية الصفحات.

هل حصلت على تقنية الإصبع المسحوب المفضلة لديك؟ عظيم، عليك الآن أن تقارنها بما نسميه بطاقة المعدل/ المدى، وهذه البطاقة تقنية أبعد مستوى ومن أكثر التقنيات شيوعًا في الورش العملية التي نعقدها. ولاستخدام هذه التقنية، فإن كل ما تحتاجه يتراوح من 3-5 بطاقات معدل/ مدى أو حتى ورقة خالية من أية كتابة ومطبقة إلى نصفين متساويين. يمكن أن تستخدم بطاقة الأعمال في هذه التقنية، رغُم أنه يمكن أن تكون صغيرة إلى حد ما. إن الدور الوحيد الذي تعقد عليه فكرة ما نستخدمه كبطاقة معدل/ مدى هي أنك بحاجة إلى أن تكون قادرًا على رفعها بسهولة بيد واحدة.

وعليك أن تدرك أن المكان الذي تضع به بطاقة المعدل/ المدى له علاقة وثيقة تطبيق المادة القرائية، وهى علاقة ذات دور محوري. خذ بطاقة المعدل/ المدى، وضعها فوق السطر الذي ستقوم بقراءته. هذا صحيح، لقد قلت" فوق السطر"، إلا أنك ستقول

لي/ولكن أنتظر دقيقة! لن استطيع أن أرى ما أقرأ "السبب الرئيسي، إن هـذه التقنيـة تـدعم- بشكل فوري- السرعة والتركيز فيما يتجاوز نسـبة 95% مـن طلابنـا، بأنـه يسـتبعد احتماليـة التقهقر، وأن مخك يعرف ذلك جيدًا. لقـد أغلقـت طريقـة الهـروب، ومـن ثـم أصـبح وعيـك الباطن مدركًا لتطبيقه إنه يحتاج إلى الانتباه الكافي؛ لأنه لم تعد لديه إلا فرصة وحيدة. لـذلك، فإنه بينما تبدأ القراءة، عليك البدء كذلك بتحريك البطاقة إلى أسـفل الصـفحة بمعـدل سـلس ومريح وثابت، يمكن أن يجعل عينيك تتحركان للأمام. وبصورة مثالية، لا تتوقف البطاقة، كما أنها تحديدًا لا تعاود الصعود مرة أخرى بعـد هبوطهـا. قـم بتجريـب تقنيـة بطاقـة المعـدل/ المدى على أي صفحة في هذا الكتاب لمدة دقيقة أو دقيقتين، وحدد إلى أي مدى لاقـت قبـولًا لديك.

أي طريقة أو تقنية صرت تفضلها أكثر؟ "الإصبع المسحوب" أم البطاقة؟ وعليك أن تدرك أنك لست متقيدًا بالتقنية التي تختارها للأبد، ولكنك تقرر أي طريقـة يمكـن أن تجـرب بهـا؛ لأنك سوف تقوم بإجراء اختبار آخر سريع. تمامًا كما حدث من قبل:

ضع توقيتًا للمدة التي ستستغرقها في قـراءة المقـال التـالي. وفي هـذه المـرة، ستسـتخدم تقنية اليد/ البطاقة التي تخيرتها.

استعد وأعد نفسك وانطلق!

أعثر على ابتسامتك

كنت استمع إلى شخص يدعى آندي أندروز، وهو يقول شيئًا ما، نفذ إلى أعماقي تمامًا، وأستقر بين عيني. قال أندروز إنه إذا سنحت له فرصة دقيقة واحدة على خشبة المسرح، وكان مقدرًا له أن يفعل شيئًا واحدًا فقط، يمكنه أن يغير به حياة شخص ما، فإنه سيكون أمرًا سهلًا عليه للغاية... لقد قال إن نصيحته لهذا الشخص سوف تكون: ابتسم عندما تتحدث.

أيكون الأمر بهذه البساطة - إنه شخص مجنون هه؟! لكني عرفت فيما بعد أن الأمر بسيط للغاية. يقول أندروز: في التدريبات التي أقوم بها مع عملائي في التواصل، وجدت أن عديدًا من الأماكن، التي يكون فيها شخص ما ناجحًا، ويمكنك أن تسمع عنه أنه يبتسم دائمًا عندما يتحدث، كما يمكنك أن تفعل ذلك سواء كنت شخصًا، وجهًا لوجه، أو عبر الهاتف؛ إذ يمكنك بالفعل الإحساس بأن الطرف الآخر يبتسم وهو يتحدث! وعلى الطرف الآخر، استمعت إلى أناس يعانون، ويمكنك عادة أن تراهم متجهمين أو عابسين أثناء تحدثهم. أبتسم عندما تتحدث- وإذا كانت هناك مفاتيح سحرية في المبيعات، فإنها تكمن في ذلك الابتسامة.

لذلك، فإنه عادة ما يوجه إلى هذا السؤال: "كيف يمكنك أن تفعل هذا؟" سؤال منطقي للغاية، وتأتي إجابتي المبدأية للسائل:" استخدم مرآة"؛ إذ إنها تشكل خطوة إيجابية للغاية كتمرين لك على الابتسام، لاسيما حينما تتحدث تليفونيًا مع أحد. إن صديقي إيريك بلا نيتبرج كانت له إجابة أعمق من إجابتي عن السؤال نفسه؛ إذ قال:" عش حياة الامتنان للآخرين". إن الابتسامة- حتى إذا كنا مكرهين على إظهارها أفضل من عدم الابتسام كلية، ولكن من الواضح أن الرابح طوال الوقت هو الشخص صاحب الابتسامة الصادقة القادمة من الأعماق. يقول بريان تراسي إن: "أعظم الأشياء قوة وفاعلية لرجل المبيعات، هو أن يمضي قدمًا في محادثته مع عملائه بابتسامة نادرًا ما تفارق شفتيه".

أحيانًا، يكون العثور على تلك الابتسامة الحقيقية أصعب من أن تفعل أشياء أخرى- حسنًا. ولكن القيمة المحورية لديَّ لمعنى "البهجة" تتعاظم وترتبط بالقدرة على العثور على ابتسامتنا، حتى في أشد الأوقات صعوبة أو حرجًا. وهناك طريقتان لهما نتيجة مضمونة في هذا الحدود، هما:

التواصل الصادق والمباشر مع المدرب/ الموجه.. وحقًّا، إن السماح لشخص ما بمعرفة ما يحدث بالداخل هي حرية مذهلة رائعة ولها نتائج طيبة. لقد سمعت/ صادفت المئات ممن يتعرضون لضغوط هائلة في أحاديث من نوعية الأحاديث التي تصيبك بالإحباط أو تتركك أقل توهجًا ودافعية لأن تواصل أداءك.. بينما حينما يحدث العكس، وتتركنا المحادثة بحالة نفسية أفضل توهجًا، يرى كلا الطرقان (طرفي المحادثة- المترجم) نتائج فورية أفضل. إنني لا أتحدث عن مجرد وخز أو تأنيب لأي شخص، ممن قد يستمعون إلينا (وهذه واحدة من الأشياء غير الصحيحة/ السليمة التي يقوم بها أغلبنا)، ولكن أتحدث عن تلك المساحة من الأريحية والارتياح، التي تستشعر فيها روح من يستمع إلينا أنها أخذت حقها في التهوية (الترويح) عما تعاين، وسرى إليها إحساس صادق بأنها تتحدث إلى شخص يمكنه بالفعل تقديم المساعدة والعون.

والطريقة الثانية هي: قائمة الامتنان - والتي يتم أداؤها كجزء من حياتنا اليومية. إن حماية الشعور بالامتنان للآخرين هي عملية معينة للغاية، حتى إذا قمت بها مرة واحدة فقط، ولكنها عملية مذهلة عندما تقوم بها عادة. ومن خلال تقدير واقعي لنفسك وحياتك، والناس الذين تتواصل معهم يوميًا، يمكنك أن تعثر على ابتسامتك بسرعة شديدة، وبقوة كبيرة تدفعك للأمام دائمًا.

اعثر بداية على ابتسامتك، وسوف تعثر كل الأشياء الطيبة عليك

الوقت المنقضي في القراءة: ______ دقيقة، و ______ ثانية

تتكون المقالة السابقة من 400 كلمة.. قم بفحص القائمة الواردة في شكل (1-5) لمعرفة معدل (الكلمة/ دقيقة) (المعدل القرائي الخاص بك ودلالته- المترجم)، والذي يتلاقى مع الوقت الذي قضيته بالفعل في قراءة هذا المقال.

هل هو أسرع هذه المرة؟ حوالي 95% من عملائنا كان يرون- على الأقل- بعض التحسن حتى في أول مرة، قاموا فيها بتطبيق تقنية اليد/ البطاقة. وبالنسبة لعديد منهم، فإن التحسن كان ملفتاً للنظر. لقد رأينا أناساً ضاعفوا سرعة معدلات قراءتهم ثلاثة أو أربعة أضعاف ما كانت عليه، بمجرد استخدام تقنية "البطاقة البيضاء" لعدة أسابيع.

| سرعة المعدل الأساسي للقراءة<br>كان الوقت المنقضي: (30 خانة) | كلمة/ دقيقة<br>معدل الكلمات التي قرأتها /الزمن (30) خانة |
|---|---|
| :10 | 2400 |
| :20 | 1200 |
| :30 | 800 |
| :40 | 600 |
| :50 | 480 |
| 1:00 | 400 |
| 1:10 | 345 |
| 1:20 | 300 |
| 1:30 | 265 |
| 1:40 | 240 |
| 1:50 | 220 |
| 2:00 | 200 |
| 2:10 | 200 |
| 2:20 | 170 |
| 2:30 | 160 |
| 2:40 | 150 |
| 2:50 | 140 |
| 3:00 | 135 |
| 3:10 | 125 |
| 3:20 | 120 |
| 3:30 | 115 |
| 3:40 | 110 |
| 3:40 | 105 |
| 4:00 | 100 |

من الممكن أن تبقى سرعتك كما كانت عليه من قبل، بل من المحتمل أيضًا أن تتناقص. وسوف يعزى ذلك إلى الحقيقة القائلة بأن ذلك: كان لأنك تؤديه لأول مرة. كما إنه بسبب الخبرة، فإنه يحدث أحيانًا أن يركز ذهنك على "هل أفعل ذلك بصورة صحيحة" في مقابل أنك تقوم بذلك فحسب. إذا كنت على هذه الحالة، فعليك أن تحاول مرة ثانية- بشيء من الاسترخاء - إذ أنك لست بحاجة إلى أن تكون متقنًا لذلك بصورة مثالية، كما يتعين عليك أن تواصل التجريب والتدريب إلى أن تتلمس بنفسك النتيجة التي ترضيك.

وسواء تحسن مستواك قليلًا أو أكثرًا أو لم يتحسن على الإطلاق، فعليك ألا تنسي أبدًا من أن تكرر نفسك: تلك أول مرة أؤدي فيها هذا الحل. إن الممارسة البسيطة لأي تقنية من هذه التقنيات يمكن أن يأتي بالمعجزات؛ لاسيما عندما تخرج بين هذه التقنيات والاستراتيجيات التي سنستعرضها لك، بخصوص الفهم والاستيعاب، والواردة في الفصل القادم، الفصل السادس.

احرص على مواصلة استخدام تمـرين" تنظـيم إيقـاع عينيـك" بصـورة منتظمـة، ومـارس تقنية"اليد/ البطاقة" في كل شيء تقرأه لمدة أسـبوعين قـادمين، وسـوف تـدرك بنفسـك مـدى الكيفية، التي أصبحت بها أسرع بكثير- في معدلات قراءتك- عما كنـت عليـه. كـما أن فهمـك واستيعابك- في أحوال عديدة - ستزداد معدلاته بالزيادة الحادثة في سرعة قراءتك.

لمزيد من المعلومات والدعم:

تم تحسين هذا الفصل لإفادتك. للدروس المختصرة والمزيد من المعلومات، قم بزيارة

www.planetfreedom.com/trainyourbrain

باستخدام رمز المرور المتاح : TYBFSBOOK

استمتع بالأمر!

# الفصل السادس
# كيفية توظيف آليات قراءتك الذكية
# من أجل تحسين الفهم والاستيعاب والاحتفاظ بذلك

"إن مجرد القراءة بشكل أسرع لا يعني أن الأمور كلها على ما يرام؛ إذ أنك إذا لم تفهم ما تقرأ، فإنك تجلد عينيك بسياط من الارتحال عبر مليون ميل، في ساعة واحدة دون أن يكون هناك طائل يستحق أو جدوى نافعة. وفي هذا الفصل، سوف تتعلم مفهومًا واحدًا، الأسئلة الثلاثة، وتقنية فريدة من أجل تهيئة وتحفيز مخك على أن يواكب بين السرعة والفهم. كما أنك سوف تتعلم - في هذا الفصل- كيف يمكنك بنشاط تشغيل (توظيف) ما تقرأ، بما يجعلك قادرًا على الاستفادة منه إلى أعلى مستوى ممكن.

التوازن

بادئ ذي بدء، دعنا نوضح المقصود بتلك الأسطورة: القراءة الأسرع لا تضر مستوى فهمك واستيعابك. إن عديدًا من طلابنا يعانون من ذلك المفهوم الخاطئ بأنهم إذا قرؤوا بشكل أسرع، فإنهم لن يفهموا ما يقرؤونه. إنني أتفهم الكيفية التي يشعرون بها

ذلك الشعور، وأن هناك أوقاتًا ترغب فيها بالفعل أن تكون ممنهجًا في المدخل الذي تناقشه أو تستعرضه. هل تتذكر مفهومً التروس"؟ في الأمثلة النوعية، التي تقوم بقراءة مادة ما، تكون صعبة للغاية، والتي قد تكون مادة تقنية بحتة، أو عن شيء لديك خلفية معرفية محدودة عنه، وحينها سيكون معدل القراءة الأبطأ أكثر فائدة من المعدل الأسرع للغاية... ولكن الافتراض المطلق (الصغرى) (أي الافتراض المائل إلى التعميم المطلق- المترجم) بأن القراءة الأسرع دائمًا ما تكون قليلة التحصيل (أي ذات معدلات محدودة من الفهم- المترجم) ليس افتراضًا صحيحًا. بل إنه في الحقيقة، ما يكون العكس هو الصواب: الفهم والاستيعاب، يزيدان مع زيادة سرعة القراءة.

وغالبًا ما يبدو هذا الأمر على خلاف ما يتوقع الكثير (مضاد للحدس)، ولكنه يبدو مفهومًا لو أنك قمت بمجرد التفكير فيه لمجرد لحظة، إن معظم قراء المستوى السادس يفتقرون إلى السرعة المطلوبة، وأن ذلك يعزى إلى العادات الثلاث التي ناقشاها من قبل في الفصل الرابع، وهي:

- تشتت الذهن.
- الارتداد (التقهقر بين مكونات المادة المقرؤة).
- الوشوشة (أي القراءة بصوت مسموع لدى القارئ).

وقد ثبت أن تقليل معدلات هذه العادات الثلاثة يحسن من معدل السرعة، وأن معظم هذه الزيادة في السرعة ينجم عن زيادة مذهلة في التركيز المطلوب لمجابهة أو مقاومة هذه العادات الثلاث. وعند تطبيق تمرين "تنظيم إيقاع العين" أو أي تقنية أخرى من تقنيات "اليد/ البطاقة" بصورة ذهنية ضعيفة؛ ينبغي عليك أن تكون واعيًا.

ألا يعضد ذلك السبب القائل بأن زيادة التركيز نفسها، التي تدعم سرعتك يجب أن تتوافق مع معدل الفهم والاستيعاب؟ هذا ما حاولنا أن نثبته في الورش التدريبية التي نعقدها، حيث إنه صار من الشائع للغاية لدى طلابنا أن يروا الفهم والاستيعاب والسرعة منظومة واحدة، يرتفعان مع بعضهما إلى أضعاف ما هي عليه، وحقًا فإن هناك فجوات في الضم والاستيعاب إلى حد ما في بادئ الأمر، وهذا يحدث لأنه تطبيق التقنية الجديدة

لا يكون - في البداية كذلك - أمرًا مريحًا، ولذلك أحيانًا ما يصاب ذهنك ببعض الارتباك وعدم الوضوح.

وعلى أية حال، فإن عليك أن تلاحظ أنني قلت إن السرعة والفهم يرتفعان معًا إلى أضعاف ما هما عليه قبل ذلك. وأيًا كانت معدلات تقدمك، فإن هناك علاقة خطية بين القراءة ومجرد النظر، إذ إن عملك هو أن تجد أين ذلك الخط الذي تبدأ منه القراءة، ثم تحافظ على مواصلة تقدمه إلى معدل أفضل (أي تحرص على زيادة معدل سرعتك دون أن تخطئ عيناك أو تغفل عن موضع القراءة الذي تحرك إليه- المترجم). وما ندرك حقيقته الآن- على أية حال- هو أن الزيادة في السرعة دائمًا ما تتبع بزيادة في الفهم والاستيعاب. لذلك، فإن التحسن الإجمالي والمؤثر في أداء كقارئ، يعين أنه قد تم إعدادك وتهيئتك لتحصل على فهم واستيعاب أكبر. عليك أن تركز على السرعة أولًا، وتدع بعدها معدل فهمك واستيعابك يلحق بها، ثم يستقر أداؤك في نهاية الأمر (سرعة واستيعاب- المترجم) في مستوى أعلى، وبعدها تبدأ في التحرك لتحقيق أهداف أخرى، بعد أن تقوم بقياس ما حققته على ضوء إجابتك عن الأسئلة الثلاثة الآتية:

1- لماذا أقرأ ذلك؟
2- ما المجال الذي أحتاج فيه هذه المعلومات؟
3- ما الوقت الذي استغرقه في القراءة؟

اطرح على نفسك هذه الأسئلة الثلاثة، قبل أن تقرأ أي شيء، وهذا أمر حتمي، وكل الإجابات الواردة عن هذه الأسئلة ليست مدعاة للمساءلة- بل إنها مجرد مميزات- في حد ذاتها- سوف يتحكم إليها أداؤك الفعال الإجمالي. ومن خلال طرح هذه الأسئلة، فأنت تدمج مخك بطريقة تجعله مستعدًا للعمل- إنها عملية إحماء!! كما أن هذه الأسئلة تضيف أيضًا التركيز والسياق ما تقرؤه. وعندما تضيف هذين الشيئين، فأنت بالتأكيد تؤدي بشكل أفضل. والأمر الأكثر أهمية، إن كلًا من التركيز والسياق سيجعلان نظام عمل شبكية العين وتنشيطها في الصدارة، وهو الجزء المختص في مخك، يجعلك ترى السيارة التي تقرر أن تشتريها. أن طرح تلك الأسئلة الثلاثة على نفسك، هو في حقيقة الأمر، طرح

على مخك، كأن تسأله: "ما الذي أبحث عنه هنا؟". وكما نعرف من مقدمة هذا الكتاب؛ فإنك سوف ترى ما الذي تبحث عنه، حتى على المستوى البالغ الدقة، والمتعلق بتجديد المادة القرائية.

إذا كان الشيء الوحيد الذي تؤديه بشكل مختلف- في القراءة متعلقًا بطرح هذه الأسئلة الثلاثة قبل الغوص فيما تقرأ، فسوف يتكون لديك انطباع قوي ومؤثر للغاية على معدلات قراءتك- أن الجمال الحقيقي في المسألة يكمن في أنه إذا استغرق طرق السؤال على نفسك عشر ثوان- فتأكد أنها عشر ثوان، قد تم استثمارها بشكل جيد.

لماذا "القراءة الذكية" وكيف؟

إن الإشارة الدالة على حدوث ذلك، تكمن في القفزة التي يحدثها ذلك "الكوانتم" المتصل فيما بين سرعة قراءتك والفهم والاستيعاب بما يشكل الخلفية المعرفية. وإذا كان لديك قدر كبير من الخلفية المعرفية لما تقرأه، فإن مخك سوف يتنبأ- بشكل طبيعي- عما سيحدث في الخطوة التالية. وهذا سوف يسمح لك بملء الفراغات بشكل أكثر دقة، حتى عند التحرك إلى معدل سريع ومرتفع. كما تسمح لك تلك الخلفية المعرفية بتحديد طبيعة الأداء، بمعنى متى يمكنك أن تقفز عابرًا جزءًا ما في قراءة سريعة عابرة، ومتى يمكنك بالفعل القراءة بتثبيت وإمكان، ربما والتوقف لتسجيل بعض الملاحظات. إن الخلفية المعرفية تغدو أشبه بقنبلة نووية داعمة لكل من الفهم والسرعة في أكبر واحد معًا.. ليست هناك أكثر قوة من ذلك في هذا الصدد...

لذلك، فإن علينا أن نبين لك الكيفية التي تحوز بها الخلفية المعرفية، فيما يتعلق بقطعة جديدة من مادة قرائية، إذا لم تكن لديك هذه الخلفية بالفعل؟ حاول أن تطبق القراءة الذكية!

إن القراءة الذكية (التي تعرف اصطلاحيًّا بـ "القراءة الخادعة/ المراوغة") هي عملية بسيطة للمراجعة الإجمالية الدقيقة لقطعة/ جزء ما من مادة قرائية قبل قراءتها. يمكنك أن تمارس القراءة الذكية لأي محتوى يتضمن معلومات- كتاب، مثل هذا الكتاب الذي بين

يدك، وجريدة/ صحيفة يومية، ومجلة- أي شيء ليس برواية أو قصة أو عمل خيالي. وفيما يلي سبب هذا الاستثناء:

كل عمل غير خيالي (غير روائي/ قصص) يبدأ بما نسميه: "تصميم وإخراج الكاتب"؛ إذ إن رؤية الكاتب (تصميمه/ إخراجه) تمثل بالضرورة التشريح الهيكلي لعمله؛ فالكاتب يؤلف رؤيته من الأفكار الرئيسة في البداية، ثم تضيف إليها كل الأفكار الثانوية، التي لصقتها وتبرزها، ليكون العمل في نهاية الأمر شيئًا ومثيرًا: إن الفكرة الرئيسية لأي عمل غير خيالي توجد في التعميم (الرؤية/ البينة) الخاصة بالكتاب. وإذا استطعت أن تقرأ/ تدرك رؤية الكتاب/ تعميمه، قبل أن تقرأ العمل كاملًا، سواء أكان فعلًا أم مقالة أم أي شيء آخر، فإنك بذلك تكون قد طورت كمًّا (ثقلًا متخمًا للغاية) هائلًا من الخلفية المعرفية المتعلقة بذلك العمل.

وسوف تجد- حرفيًّا- خارطة طريق، وستقوم بقراءتها، بعد ذلك، في وقت قصير للغاية. إن الأخبار الطيبة في هذا الصدد، هي أنه يمكنك قراءة لتصميم العمل أولًا- والذي قد يكون غير صريح، إلا إنه لا يختبئ كامنًا على مسافة بعيدة (أي إن كل ما تحتاجه لمعرفة ذلك التصميم هو نظرة مدققة للمنهجية التي صمم بها المؤلف/ الكاتب عمله- المترجم). ولكي تقوم بمراجعة إجمالي لفصل ما أو مقالة، حاول أن تجرب هذه العملية الثلاثية الخطوات:

الخطوة الأولى- اقرأ الفقرة الأولى... فهي الموضع الذي ستتعلم فيه تطبيق مخطط المراجعة الإجمالي أو الهدف الإجمالي للمادة القرائية.

الخطوة الثانية: اقرأ الفقرة الأخيرة.. إذ إن ذلك عادة ما يربط بين بداية المادة القرائية ونهايتها مع بعضها البعض، كما يبين لك نطاق التحرك من نقطة إلى النقطة التي تليها.

الخطوة الثالثة: اقرأ الجملة الأولى أو الجملتين الأولى والثانية، من كل فقرة من الفقرات المكونة للمادة المطلوب قراءتها، حيث يمكنك العثور- آنذاك- على الفكرة الرئيسية للفقرة. وإذا أردت- بالفعل- أن تكون واثقًا من ذلك، فيمكنك أيضًا قراءة الجملة الأخيرة من الفقرة؛ باعتبارها رابطة لما سبقت قراءته...

تلك هي القراءة الذكية باختصار، وسوف تكون مذهولًا من مدى السرعة التي تمكنك بها شحذ ذهنك وتهيئته لما تقرأه بالقيام بالقراءة الذكية في البداية.

وفيما يلي أفضل ثلاثة أساليب لاستخدام القراءة الذكية:

1- كأداة لجز الحشائش والأعشاب: في الغالب سوف تعلمك المراجعة الإجمالية كل ما فعله الكاتب، وأحيانًا أكثر من ذلك، بل من المحتمل أنك قد لا تكون بحاجة إلى المعلومات وقتها. وقد يذهب الأمر إلى أبعد من ذلك، في أنك لن تحتاجها مطلقًا. وفي تلك الحالة، يمكنك أن تستوعب مضامين المادة القرائية التي أمامك، حتى قبل أن تبدأ. يا لها من راحة!

2- كرؤية إجمالي. بافتراض أنك ترغب في أن تواصل أدائك بعد القراءة الذكية الإجمالية، فأنت الآن تعرف كل الأفكار الرئيسية التي سوف تتعلمها. لقد تسلحت بخلقيتك المعرفية، وشحذت مخك (ذهنك) وأعددته؛ ليستوعب كل ما يقرأ على أي مستوى عالي.

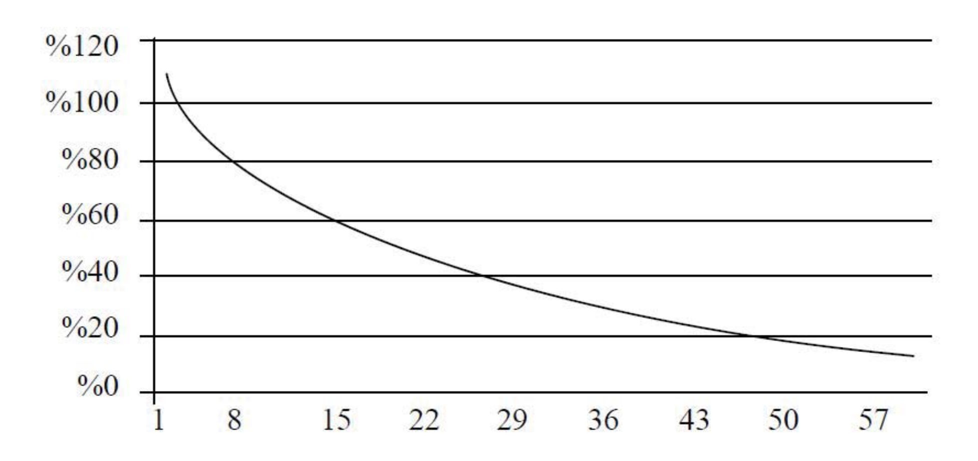
3- كمراجعة: حتى بعد أن تقرأ شيئًا ما، فقد ترغب في أن يقود إلى ما قرأته وتراجعه أو تنعش ذاكرتك مرة أخرى. وقد تكون بصدد إعداد نفسك لخوض اختيار ما، وقد ترغب كذلك في معرفة مكونات المادة القرائية وتقديمها، خلال عرض ما للجمهور ... وهكذا. إن المراجعة الإجمالية السريعة هي مجرد تذكرة لاستحضار أو استجلاب ما قرأته إلى مخك (ذهنك) مرة أخرى.

لذلك، فإنك عندما تضاعف معدلات ما تعلمته في هذا الجزء، فإنك- بالتأكيد قد حصلت على أسلوب قوي للغاية لكل من: شحذ قدراتك الذهنية لترى ما تحتاجه، ومن ثم يمكنك الوصول إلى خارطة طريق لكل ما أنت على وشك قراءته. وعندما تمازج بين الأسئلة الثلاث للقراءة الذكية مع المراجعة الإجمالية لقراءتك الذكية للمادة القرائية التي تقوم بقراءتها، فإنك سوف تندهش من مدى الكيفية التي تستطيع بها هضم المعلومات، ومدى السرعة التي يتم بها ذلك، وعلى أعلى مستويات ممكنة من الفهم.

وإذا لم تكن قد قمت بذلك- بالفعل- من قبل، فإنني أود أن أوصيك، بأنه قبل كل، فصل تالٍ "لهذا الفصل (أي الفصول من السبع حتى نهاية الكتاب - المترجم) في كتاب "درب عقلك لتحقيق النجاح" بأن تطرح الأسئلة الثلاثة على نفسك، ثم تقوم بتطبيق تقنية" القراءة الذكية" قبل الانغماس في القراءة.. سوف تفهم أكثر وتستوعب أكثر وتحصل بشكل أكثر سرعة.

مفتاح الاحتفاظ بهذه القدرات: تشغيل تفاعلي نشط

التقنية الأخيرة التي نحن بصدد عرضها والتعامل معها، وفي هذا الجزء، هي تقنية الاحتفاظ بهذه القدرات (أي بمعدلات السرعة والفهم الجديدة- المترجم). هل سبق لك من قبل أن قرأت كتبًا، على الرغم من أنه "كان كتابًا مرهقًا"، ثم بعد مرور يوم أو يومين- على ذلك- لم تستطيع أن تتذكر بالفعل: ما الذي كان يضمه الكتاب؟ إن ذلك أمر طبيعي أيضًا، يحدث لكل شخص منا، خاصة إذا كنت تقرأ بشكل غير واعٍ، وهناك خريطة معرفية مشهورة باسم "منحنى إيبنجهاوس للنسيان"؛ ويمكن أن تجد صيغًا عديدة للغاية من ذلك المنحنى، ولكنها تبدو مماثلة للشكل البياني (1-6).




شكل (1-6): منحنى إيبنجهاوس للنسيان.

وهذا يوضح - بشكل أساسي- كيف أن استدعاء أي شيء، بمرور الوقت، يضعف دون مراجعة، وهذا يفسر سبب اعتبار معدل أو مفهوم المراجعة والتكرار (ساعة واحدة، يوم واحد أسبوع واحد) مسألة في غاية الأهمية للاحتفاظ طويل- المدى بالمراجعة.

وكذلك ينطبق الحال على الاحتفاظ بالمعلومات- كما هي الحال في المادة القرائية- فإنه يميل إلى الضعف، حتى إذا كان أسرع من الأحداث الحياتية أو الأشياء التي يتعلمونها بنشاط أكبر.

ومع القراءة اللاواعية (السلبية، كلمة كلمة، ودون تنظيم لإيقاع العين، ودون استخدام لتقنية البطاقة)، فإنك سوف تستعيد فقط 15% مما قرأته بعد 3 أيام، وتلك بالطبع نتيجة غير مرضية. ولحسن الحظ، فإن هناك بعض الأشياء السهلة بالفعل، والتي يمكنك القيام بها أثناء القراءة لتدعم قدرتك على الاحتفاظ بها تقرأ؛ وليصل معدله إلى 50%، بل وحتى إلى 75%، والمفتاح إلى كل تلك الإنجازات يكمن في أنهم يجعلون القراءة أكثر تفاعلية ونشاطًا وإدماجًا، وكلما زادت مراكز مخك التي يمكن أن تندرج في علمية القراءة، وما تقرأه، زاد العائد الذي تحصل عليه.

العامل الداعم الأول للاحتفاظ بما تقرأ #1 القراءة المنغمة

ببساطة، فإن القيام بما تعلمت القيام به في هذه الفصل القليلة السابقة يجعل عملية القراءة أكثر نشاطًا وإدماجًا. إن استخراج التنظيم الإيقاعي للعين، وإشراك يديك، واستخدام الأسئلة الثلاثة والقراءة الذكية أمور تفعل الكثير للغاية بصدد مضاعفة تركيزك؛ إذ إن لها تأثيرًا هائلًا على قدرتك على الاحتفاظ بقراءتك ومعلوماتك. وببساطة، فإن تنظيم قراءتك ومنحها الصوت المميز بهذه الأساليب يمكنه أن يدعم قدرتم على الاحتفاظ بالمعلومات لمدة ثلاثة أيام بنسبة 50%.. يا له من أمر رائع!!

العامل الداعم الثاني للاحتفاظ بما تقرأ #2 إلقاء الضوء المؤثر

تعد استراتيجية إلقاء الضوء المؤثر- على نقاط معينة- أثناء قراءتك استراتيجية مذهلة للاسترداد ما تقرأ. ما المقصود بـ "إلقاء الضوء المؤثر"؟ إذا كنت من قبل تقوم

بقراءة وإلقاء ضوء على صفحة كاملة؛ فالأمر ليس المقصود به ذلك تمامًا.. وقد لا يبدو هذا أمرًا سيئًا (إذ قد يساعدك على تحديد النقاط التي تشعر أنك راغب في قضاء وقت أطول في قراءتها عندما تقرأ مادة قرائية ما للمرة الثانية)، ولكنه في حقيقة الأمر، يحقق الكثير من الإنجاز لمسألة الاحتفاظ بما تقرأ. إن إلقاء الضوء المؤثر يماثل تمامًا تلك الكلمات المكتوبة ببنط أسود في السطور السابقة، في هذه الفقرة، ويمكنك أن تلاحظ أنه إذا كنت تقرأ فقرة، تبدو كالفقرة السابقة، فإن رؤية الكاتب قد ناقشت في موضع سابق المكونات اللازمة لها. إن إلقاء الضوء المؤثر عملية انتقائية، كما أنها تتطلب فكرًا واعيًا، وأن معظمها سوف يكون في البداية والنهاية التي تتكون منها الفقرة. وهذه استراتيجية أخرى، يمكنها أن تدعم احتفاظك الثلاثة الأيام إلى ما يزيد عن نسبة 50%.

العامل الداعم الثالث للاحتفاظ بما تقرأ #3 الملاحظات الهامشية

الملاحظات الهامشية هي مفهوم بسيط، قد يمكنك- بالفعل- أن تستخدمه، وهو أنه يحدث عندما تقرأ، ومعك قلم في يدك، وتقوم بتسجيل ملاحظات لنفسك في الهامش المصاحب للقراءة (المادة القرائية) ذاتها. وهذا هو المستوى الثاني من الإدماج؛ لأنه يتطلب منك أن تفكر وتقوم بإحداث الصلات بالتشغيل عبر مخك، وتعبر عن كل ذلك بيدك. إن القيام بالملاحظات الهامشية ليس بعد إلا تقنية أخرى، يمكن أن تزيد بمعدل احتفاظك بالمعلومات والقراءات بمعدل يزيد إلى 50% من معدلاتك السابقة.

مثبت للاحتفاظ بالقراءات - ملاحظات كاملة

إذا أردت قدرة احتفاظ بقراءاتك/ معلومات ذات أداء عالٍ في التحمل والأداء، وذات درع واقٍ من التآكل، وذات مصداقية عالية ودرجة نفاذ خالية (صفرية)، فأنت تؤد أن تمضي قدمًا في طريقك لتعرف ما المقصود بـ" ملاحظات كاملة"، والتي تعني حرفيًا أنك تقرأ عند قراءتك لمواد قرائية مقابلة للمادة القرائية، التي يتعين عليك أو ترغب في قراءتها أصلًا، إذ أنك عندما تقرأ، فإنك تقوم بأخذ فترات راحة صغيرة، لكي تعيد تلخيص أو وصف ما قرأته في عبارات ما، وأنت بذلك تدعو القراءة إلى الدخول عبر مخك، وتقوم بتشغيل مضامينها ومعانيها، ثم تقوم بتفسيرها لنفسك على الورق في كلمات

وصياغة خاصة بك. ويمكنك- عندئذ- بتسجيل كلمات مفتاحية، والوصلات الذهنية، بين العمل المقصود والأعمال الأخرى، والنقاط الحاسمة، والجمل الكاملة.... مهما كان نتيجة أدائها بالنسبة لك. إن المفتاح الرئيسي للملاحظات الكاملة يكمن في أنك إجمالًا تقوم بعمل المادة القرائية الخاصة بك (المادة الناجمة عن تسجيل الملاحظات الكاملة - المترجم) باستخدام مخك وعينيك ويديك وقلم. ومن أجل التوصل إلى أسلوب راقي التنظيم لأداء ذلك، فإنه يمكنك الوصول إلى أو إبداع "دفتر ملاحظات كورنيل" وله صفحات منظمة ومدرجة مصحوبة بتعليمات متعلقة باستخدامها (أمور يمكن التأكد منها). وحتى بالنسبة لدفتر الملاحظات العادي/ المنتظم، فإنه أخذ/ تدوين الملاحظات الكاملة أشبه، بالصواريخ العابرة، والتي يمكنها أن تحدث زيادة مدهشة في القدرة على الاحتفاظ بالمعلومات أو القراءات بنسبة تصل إلى 75%.

إن الطريق ممهد أمامك لأن تمضي فيه! لقد أصبحت لديك بعض الآليات العظيمة، وبعض الإستراتيجيات المدهشة، ليس فقط من أجل قراءة أسرع، ولكن أيضًا من أجل فهم واستيعاب أفضل وتركيز أعلى وقدرة أقوى على الاحتفاظ بما تقرأ. كما أنك ستعرف بصورة جيدة كيف تسلح نفسك بالعتاد اللازم؛ للدخول إلى الجزء التالي من رحلة كتاب "درِّب عقلك لتحقيق النجاح"، ألا وهو تحطيم إنجازاتك السابقة بإنجازات أفضل منها يا له من أداء!!

لمزيد من المعلومات والدعم:

تم تحسين هذا الفصل لإفادتك. للدروس المختصرة والمزيد من المعلومات، قم بزيارة

www.planetfreedom.com/trainyourbrain

باستخدام رمز المرور المتاح : TYBFSBOOK

استمتع بالأمر!

# الجزء الثاني

# مكونات تحطيم الإنجازات السابقة في حياتك

# المكون الأول

# ينبغي أن تكون لديك أهداف باعثة على تحقيق أهداف أخرى

# الفصل السابع

# السمات الخمس للهدف النشط

يبدو أن كل كتاب أو معلم للتنمية يتحدث عن أهمية الأهداف؛ ولذلك يجب أن نوضح الغرض الحقيقي منها، أؤمن بأن الغرض من أهداف كل من العمل والصحة والعلاقات الإنسانية والمال والأسرة، هي أن تمدنا بثلاثة أشياء فقط، ألا وهي:

1- التركيز.

2- التوجيه.

3- الإصرار.

إن هذا هو كل ما تحتاجه، تذكر وقتًا في حياتك كنت تمتلك هذه الأشياء الثلاثة وتشعر بالتوازن بينهما، ربما عندما كنت تركز في الوصول إلى هدف في المبيعات أو إكمال مشروعًا كنت متحمسًا لأجله، وربما كنت تخطط لحفل زفاف، أو كنت تتدرب لسباق الماراثون، أو أي حدث رياضي آخر. كل مرة كنت متحمسًا لشيء وبالأخص إذا كنت ترتبط بموعد نهائي لتنهي ما تقوم به، فقد كانت لديك درجة عالية من التركيز والتوجيه والإصرار، أليس كذلك؟

إذا كنت تستطيع تخيل هذا الوقت، فكيف كنت تشعر حينها؟ أعتقد أنك كنت سعيدًا ونشيطًا وربما تتحمس للنهوض من السرير، والبدء في الآمر كل يوم- أليس صحيحًا؟

حسنًا، هل تعلم إنه إذا قمت بتنظيم أهدافك بالطريقة، التي سنقوم بها الآن سوف يمنحك هذا الطاقة نفسها والسعادة الآن؟. إن الأهداف لم تتواجد لتستخدمها كسلاح أو كنجمة تتمناها، بل إن الغرض منها هو منحك التركيز والتوجيه والإصرار.

لنقم بتجزئة هذه المفاهيم.

التركيز

لكي تعمل بشكل مثالي يجب أن تُركز، لماذا يعد هذا في غاية الأهمية؟ إليك بضعة أسباب.

التركيز يُهدئ عقلك

إذا قضيت وقتًا بصحبة طفل منزعج، ربما تعرف أن أول ما يجب القيام به، وأن تتأكد إذا كان الطفل جائعًا أو مبتلًا أو متجئأ وإن لم يكن شيئًا من هذا، فإن الطفل في الغالب يشعر بالفزع، وعندما تعطي الطفل شيئًا ليركز فيه- مجموعة من المفاتيح أو لعبة أو حتى وجهك- شيئًا يُلفت انتباههم، فهذا يُهدئ عقلهم والشيء نفسه يحدث معك. إن عقلنا الباطن يمتلك سمات هذا الطفل نفسها، فعندما تكون لدينا صورة واضحة تركز عليها أو هدف نمضي اتجاهه تصبح عقولنا أكثر هدوءًا. إن معظم عقولنا عرضة لبعض العادات غير الصحية، مثل: التفكير الزائد عن اللازم والقلق وتخيل الأسوأ والاندفاعية في التفكير، ولكن عندما تقدم لعقلك ولحياتك صورة واحدة لتركز عليها فسترى العجائب عن طاقتك وإنتاجيتك.

التركيز يعمل على تشغيل قانون الجذب

إن التركيز الذهني الواضح هو الذي يعمل على تفعيل عقلك الباطن؛ للبدء بالسعي وراء الأشياء التي تريدها، والخيار الرصيد هو أن تقوم بخدعة "الانجذاب السلبي" على نفسك.

كان صديقي دايني يعلم ابنته هانا كيف تقود الدراجة دون عجلات التدريب وكانت تبدأ أن تفهم الأمر، فركض دايف إلى أن أصبح أمامها وقال: "أدائكِ رائع والآن لا تركض باتجاه عمود الهاتف!" وكما تعرف أن الدراجة تسير قدمًا إلى حيث تنظر، أليس كذلك؟ لذا فبالطبع عندما قال لها دايف ألا تذهب إلى هناك، فإن هذا ما نظرت إليه وركضت مباشرة ناحية الحائل.

قاموا بتكرار الأمر إلى حين قام دايف بتغير بسيط، فعندما ركض إلى الطريق قال: "رائع يا هانا والآن قودي الدراجة باتجاهي!" ولم تجد هانا أي صعوبة في القيام بهذا على الإطلاق.

إن الهدف الأساسي مع التركيز، هو أن عقلك الباطن سيقوم بالتركيز على شيئًا ما، فلا تستطيع تغير حقيقة إنه سيجد ما يركز عليه. وإذا لم تعطه شيئًا فإنه يميل لأن يجد شيئًا سلبيًا؛ فهذا ما يفعله العقل، وبالتالي سيقوم العقل الباطن بالتركيز في هذا الأمر دون شك ويتعقبه كالصاروخ سعيًا رواء الصورة التي يراها. عندما تقدم لعقلك صورة إيجابية واضحة ليركز عليها، ستقوم بتحول اتجاه الصاروخ إلى ما تريده، بدلًا مما يجده أمامه غيابيًّا.

التوجيه

تعلمنا أن الإنسان يعمل بشكل أفضل، حين يعلم إلى أين سيذهب، وعندما تكون غايتهم شيئًا قرروه بأنفسهم. تذكر أي وقت ذهبت فيها في رحلة أو أجازة، أكثر الأوقات متعة كانت في البداية، أليس كذلك؟ وعندما تبدأ ستشعر بالحماس؛ لأنك تعرف أنك ستذهب لشيء ممتع، مع أنك لم تكن حقًّا قريبًا منه، ولكنك شعرت بالحماس فورًا. في الحقيقة هذا ما يحدث في الحياة.

مثال: إذا كنت قد أضطررت لتسديد دين من قبل، تذكر عندما بدأ الأمر وكنت متحمسًا لأجله. معظم من اضطر للقيام بذلك من عملائي قالوا إن الحماس لا يبدأ بتسديد آخر دولار، ولكن مع استلام أول دولار، والشيء نفسه يحدث مع الخطة

التدريبية. عادة ما تجنى فوائد التجديد والثقة بالنفس، قبل أن ترى النتائج بفترة طويلة؛ فتبدأ بحصرهم، عندما تبدأ بالتحرك باتجاه هدفك.

عرف إيرل نايتينجال النجاح بأنه: "الإدراك التدريجي لهدفٍ يستحق العناء". يرتبط كل من النجاح والطاقة والحماس بالتوجيه بطرق عدة، والهدف المنظم بفاعلية سيمنحك هذا التوجيه، وسيقوم بذلك على نحو عامل.

الإصرار

ما الإصرار؟ الإصرار أن تتحرك بسرعة وبشكل هادف. هل استيقظت من قبل في الصباح وشعرت بالحماس؟ لست متسرعًا، ولكن كان لديك الكثير من الأعمال لتقوم بها، وكنت متحمسًا لأجل ذلك وتريد البدء في الأمر؟ تذكر كم أنجزت، فلم تتأخر في قراءة الجريدة أو استغرقت وقتًا طويلًا في الاستحمام إلى حين انتهت المياه الساخنة- كنت تتحرك بشكل هادف. تذكر عندما كنت تتجهز للذهاب في إجازة فهو شعور مماثل. لم تقم بتحطيم الأشياء بتهور، ولكنك كنت تقوم بما يجب عليك القيام به بسرعة وبكفاءة، ودون إضاعة للوقت.

إن الأهداف المنظمة سوف تمنحك الشعور نفسه، فعندما يكون لديك هدف واضح في ذهنك وتركيز عليه، فإن هذا يجعلك تستمد درجة عالية من الحماس والإصرار، لن تجدها في حياة تعيشها دون تخطيط.

وباختصار، فإن عقلك يعمل كجهاز تحديد المواقع. تذكرت هذا مؤخرًا، عندما اضطررت للذهاب في رحلة إلى وسط ويسكونسن من أجل حوار متبادل. كان العميل بنكًا، وكان الاجتماع في بلدة صغيرة، واضطررت أن أقود حوالي 90 ميلًا على الطريق السريع لأصل إلى هناك. وليكون الأمر أكثر صعوبة، كان هذا الطريق في الصباح محجوبًا بضباب كثيف، فقلت لجهاز تحديد المواقع العنوان الذي أردت الذهاب إليه، قلت "(أبحث عن 140 ش هورون، برلين، ويسكونسين." وقام جهازي المخلص بتحديد مكاني، وتحديد المكان المقصود وقام حرفيًّا برسم خطٍّ إلى حيث أريد الذهاب، كم هو منظم!

إليك مفتاح حل اللغز: ما الذي احتجت أن أعطيه لجهاز تحديد المواقع؟ هـذا صـحيح، احتجت أن أعطيه معلومة واضحة ومحددة عن المكان الذي أردت الذهاب إليه.

ماذا كان سيحدث إذا قلت لجهاز تحديد المواقع "أبحـث عـن البنـك"؟ كـان سـيقول لي "ماذا؟" فهو يبلي بلاء حسنًا مع التفاصيل المحددة، أما العموميات فتجعله يرد عليـك بأسـئلة أكثر، وقد تعلمنا أن عقلك الباطن يعتبر الشيء نفسه: إذا أعطيته اتجاهات واضحة فسيذهب إليها، أما إذا قمت بتعميم الأمر فلن يعرف ماذا يفعل؛ لذلك لن يفعل شـيئًا. وعنـدما يكـون لديك هدف واضح ومنظم، فهذا بمثابة أن تقدم لجهاز تحديد المواقع بعقلك الاتجاهات التي يحتاجها لينطلق.

فما الذي ينشئ هدفًا منظمًا وفعالًا؟ كيـف تنشـئ أهـدافًا قـادرة عـلى منحـك التركيـز والتوجيه والإصرار الذي تحتاجه للتغلب على المحن التي تواجهها؟

هذه هي الخمس سمات، التي وجدنها تشكل هدفًا نشطًا حقيقيًا:

-1 يجب أن يكون الهدف النشط ذا أهمية بالنسبة لك، ربما يبـدو هـذا واضـحًا، ولكـن معظم الناس يتخطون هذه النقطة.

-2 يجب أن يكون الهدف النشط محددًا ويمكن قياسه، كما أن وجود موعد نهائي للأمـر يساعد كثيرًا. أعتقد أن معظم الناس يتجنبون هذا الجزء، حـين يقومـون بوضـع أهـدافهم. في ورشنا الحية، أسأل تلاميذي أن يقوموا بهذا التمرين الذي طلبت منك القيام به في بداية هـذا الكتاب، وهو أن يكتبوا أهم أهدافهم، وحوالي 95% من النـاس تنقصـهم هـذه السـمة. أجـد الناس يكتبون أشياء مثل "أن أفقد بعض الوزن"، "أربـح أمـوالًا أكـثر"، "أنمـي المبيعـات"، لقـد وجدت شخصًا كتب "أن أصبح رائعًا".

هذا ما أستطيع أن أقول عليه جيدًا، ولكن تنقصه القوة التي مجدها في التحديد. لنعـد لمثال جهاز تحديد المواقع الذي سبق الحديث عنه، إن عقلك يشتهي صـورة واضـحة ومركـزة للمكان الذي تريده أن يأخذك إليه، وعندما يمتلك هذه الصـورة، ينشـط ويعمـل عـلى الفـور بطرق لا نستطيع حتى فهمها.

عندما لا تملك صورة واضحة فإنها لا تعمل لأن كل ما يعرفه العقل هو البقاء في وضع آمن في مكانه. الأمر يتلخص في ثلاثة كلمات: الخوف من الفشل، فعندما تقول: "أريد المزيد من المال." فإن لديك حرية الاختيار، ويمكنك أن تهرب من الأمر بقولك "أجل، سيصبح لدى المزيد من المال يومًا ما. "فيمكنك أن تماطل في الأمر، وأنا أتفهم حقًّا عدم الرغبة في القيام بشيء تحديدًا، حقًّا أتفهمها، ولكني أقول لك إن لديك حرية الاختيار، أما أن تكون محددًا فيما تريد وعمل لتحصل عليه، أو يمكنك أن تظل تتكلم بعمومية، وتبقى في مكانك حيث أنت الآن. إن النتائج متوقعة.

إن منح أهدافك أرقامًا ومقاييس ومواعيد محددة يمنحك شعورًا بالمساءلة، سواء على مستوى داخلي أو خارجي.

تعتبر المساءلة عاملًا قويًّا يُسرع النجاح، وهذا ما يقاومه معظمنا، كل ما أستطيع قوله هو أن المساءلة تعتبر أفضل وأسرع طريقة لتنفيذ الأشياء. عندما تتقبل المُساءلة تتقبل المسئولية، ومن المستحيل أن تتقدم قبل أن تفعل هذا. حدد أهدافك ولاحظ كم التطور الذي ستصل إليه.

-3 الهدف النشط يجب أن يكون في الحجم المناسب. ما الحجم الذي يجب أن تكون عليه أهدافك؟ لتصبح أهدافك فعالة، يجب أن تكون في الحجم المناسب، فما الحجم المناسب لك؟ هناك عنصران مهمان:

أولًا: يجب أن يكون الهدف صغيرًا بما يكفي لتصدق أنه يمكنك تحقيقه، هناك مصطلح نفسي يمكن تطبيقه هنا يسمى "المنحدر". نحن في الأساس لدينا حد ما نستطيع تصديقه. إذا كان هناك هدف، يعتلي المنحدر بدرجة كبيرة فإن عقولنا تعتبره غير حقيقي، وتميل للاستسلام قبل حتى أن تبدأ، لذلك إذا كنت تريد أن ترفع نسبة مبيعاتك نسبة 500% من سنة للتالية، وأنت معتاد على الارتفاع بنسبة 10 إلى 20%، فإن هذا يفوق قدرة عقلك على التحمل.

ثانيًا: يجب أن تكون الأهداف كبيرة بما يكفي لتجعلك مؤمنًا؛ فيجب أن تشعر بعدم

الراحة قليلًا، وفي الوقت نفسه ستستفيد كثيراً إذا جعلت أهدافك كبيرة، ما الحد الذي يكفي لكي تختبرك؟ يجب أن تكون أهدافك بالتأكيد واقعية، ويمكن الوصول لها ولكن عقلك يعشق التحدي، فإذا كنت قد ركضت في سباق الماراثون، فلن تجد عقلك متحمسًا إذا كان هدفك الركض لمسافة 10 كيلو متر. بالإضافة إلى أن السير وراء الأهداف صعبة المنال هو الذي سيجعلك هدفًا وينميك.

كيف تعرف إذا كان هذا الحجم هو الحجم المناسب لهدفك؟ إذا كان هدفك حجمه مناسب، فإن هذا سيُنشئ ردود أفعال عاطفية مميزة. الأولى ، أنك عندما تنظر لهدفك بأكمله، ستشعر أنك متوتر قليلًا، ولن تكون مفزوعًا، ولكن ستشعر بضربات قلبك تصبح أسرع قليلًا، وربما تشعر بكف يديك يتعرق قليلًا أيضًا.

أما الثانية، فعندما تقوم بتجزئة خطواتك اليومية أو الأسبوعية في طريقك لإنجاز هدفك، فإن هذا سيطبع في نفسك إحساسًا بالثقة. ستنظر لهدفك الذي قمت بتجزئته لأجزاء صغيرة، وتقول: "نعم! أستطيع القيام بذلك". إذا كان لديك هذا المزيج عن العواطف، فتأكد أن هذا الهدف الذي تملكه يناسبك.

-4 الهدف النشط يجب أن يكُتب ويتم تحويله إلى صور. أعلم أنك سمعت هذا من قبل:فعبارة يجب أن أكتب أهدافي،.... كلام فارغ. ولسبب ما، يميل الناس للسخرية من هذا الأمر، ولكن إذا كنت جادًا في تحقيق أهدافك، فإن كتابة أهدافك ليست فقط فكرة جيدة يتحدث عنها الجميع، ولكنها إحدى أهم العناصر التي تحدد الهدف المنظم الفعال. أثناء الحوار والتوجيه حول الأهداف في ورشنا لأكثر من عشر سنوات، اكتشفت أن الجميع في الغالب يؤيد هذا التصريف بالكلام فقط، ولا أحد يقوم به بانتظام، وهذا جنون!

قال نابليون هيل في كتابه الرائع "فكر.... تصبح غنيًا" في وصفه لطريقة محددة في "التعرف إلى هدفك الرئيسي" ثم الكتابة عنه بطريقة معينة، لن أقوم بسرد تفاصيلها هنا، ولكنها فعالة لدرجة رائعة، وقال هيل إن هذه التقنية وهذا التفكير كان فعالاً له ولتلاميذه، لدرجة أن الأمر "أخافه" أقرأ الكتاب إذا كنت لم تقرأه من قبل، ولكنه يتحدث بشكل أساسي عن أهمية القراءة وكتابة الأهداف.

إليك مثال أكثر حداثة، منذ عدة سنوات، قمت بتعيين مندوب مبيعات وكان لاعب كمال أجسام ناجحًا ذا روح تنافسية. كان قانون عمله يتطلب أن يحول جسده إلى لوحة فنية للفوز بالمسابقات، وكان هذا أمرًا مُذهلًا، ولكنه قام به، تدرب بنظام وبصرامة، لم يأكل سوى البروتين والخضروات لمدة شهور متواصلة، وكان يفوز بمسابقات كمال الأجسام بانتظام، ولكنه في الوقت نفسه كان يفشل بشكل فادح في المبيعات.

في يوم ما أثناء محاضرة التدريب، انتقل حديثنا حول أهدافه، وسألت "إذا أردت أن أرى أهدافك الخاصة بكمال الأجسام، فأين يمكنني أن أراها، قال "في كل مكان في خزانتي وفي سيارتي وشقتي، لديّ مذكرة خاصة أقوم بكتابتهم فيها، وأقوم أيضًا بلصق كل أنواع الصور".

إن الحديث عن الأمر الآن في حد ذاته جعلني متحمسًا للغاية." فقلت له "رائع، أعجبني هذا كثيرًا، وإذا سألت عن أهدافك الخاصة بالمبيعات فأين يمكنني رؤيتها؟" وكان الأمر بمثابة لكمة في الوجه بالنسبة له، فقد كان مذهولًا، ثم قال ببطء "سوف تضطر أن تنظر بعمق في خبايًا عقلي". هل تلاحظ شيئًا.... أهداف مكتوبة ونجاح هائل من ناحية وأهداف لم تكتب، ونجاح لم يتحقق من الناحية الأخرى، هل هناك علاقة مترابطة؟".

أين يجب علينا كتابة الأهداف؟ لا توجد إجابة نموذجية عن هذا السؤال، ولكن إليك بعض المقترحات: استخدم مذكرة وأقوم بمراجعتها يوميًا، كتابة الملاحظات في الأماكن المرئية مهم للغاية، فمثلًا على الثلاجة، أمام مكتبك في مكان عملك، في سيارتك، في ظهر حاسوبك، أي مكان تستطيع إلصاق أهدافك عليه؛ لكي تضمن، تذكيرك دائمًا سيكون ذلك عاملًا مؤثرًا للغاية.

أقدم لك اقتراحًا آخر، والذي يعتبر مشهورًا هذه الأيام، وهو اللوحة أو الكتاب المصور، والذي يؤهل العملية لمستوى أعلى بكثير. تذكر أن عقلك الباطن يفكر على هيئة صور، فإذا استطعت تخيل صورة للنجاح؛ ليقوم عقلك بالتركيز عليها، ثم يربطها بوصف مكتوب، فهذا سيكون أفضل.

5- يجب مراجعة الهدف النشط. أشُجع تلاميذي ليعملوا على تطوير علاقة مع أهدافهم. وما أقصده بكلمة علاقة هي أن تكون كالعلامة مع شخص مهم حيث تربط بأهدافك إلى أن يصبحوا جزءًا ضمنيًا منك وبذلك تصبح إنجازاتهم مؤكدة. قال معلمي ذات مرة: "إذا اتصلت بك في الثانية صباحًا وأيقظتك من نوم عميق، وسألتك عن أهم أهدافك، يجب أن تكون قادرًا على سردها بنفس سرعة ردك، إذا كنت سألتك عن أسمك."

هل تستطيع القيام بهذا؟ هل أنت واضح وضليع لهذه الدرجة باتجاه أهدافك؟ فمعظم الناس ليسوا كذلك، إذا كنت تريد حقًّا تطوير التركيز والتوجيه والإصرار في أهدافك، فيجب أن تقضي وقتًا معها، فلا تستطيع بناء علاقة مع زوجتك أو أصدقائك إلا إذا قضيت وقتًا معهم. لا يمكنك أن تنجح في اختبار الثانية صباحًا، إن لم تقم باستيعاب أهدافك، وهذا لا يحدث في جلسة واحدة. يجب أن تراجع أهدافك باستمرار. ما أقصده بكلمة "مراجعة"، هو أن تقوم باستعراض أهدافك المهمة أسبوعيًا بدارسة وقياس تقدمك، كما يجب أن تكون لديك صور بصرية، تُذكر عقلك الباطن باستمرار بالصورة، التي يجب أن يركز عليها.

عندما تقوم بهذا، فإنك ستكتشف أنك ستجد المزيد من الطاقة والمعنى والمضمون والغاية في كل شيء في حياتك، فإن مفعوله كالسحر.

هذه كانت الصفات الخمس الأساسية للهدف المنظم بفاعلية. يجب أن تكون ذات معنى بالنسبة لك، محددة، ويمكن قياسها (مع احتمالية) وجود موعد لانتهائها، ويجب أن يكون حجمها مناسبًا، ويجب أن تكتب وتتم تخيلها بصريًّا ويجب أن تُراجع باستمرار. إن أفضل ما في هذه الطريقة لتنظيم الأهداف أنها ستفيدك في كل الحالات، حتى وإن لم تعمل كما توقعت.

مثال: أتذكر المرة الأولى التي وقعنا فيها أنا وشريكين لي في العمل في دين، فلم يحمل أي منا دينًا من قبل، ولكننا قمنا باستثمارات كبيرة في عملنا الجديد فوجدنا أنفسنا ندين بمبلغ 47 ألف دولار في بداية العام.

كان الوضع غير مريح بالنسبة لنا، فقد وضعنا هدفًا لدفع المبلغ كاملًا بحلول موعد عيد ميلادي في التاسع والعشرين من شهر مايو. قمنا بكل ما تحدثنا عنه هنا، فكرنا فيما نريد تحقيقه، ثم أعطينا أنفسنا موعدًا لإنهائه، وفكرنا في كل الأسباب التي تجعل هذا الأمر مهمًا لنا، اتفقنا أن الهدف حجمه كبير بما يكفي لجعله مرنًا، ويمكن تحقيقه (الحجم المناسب) وقمنا بكتابة كل هذا حتى أننا صممنا لافتات مكتوبة عليها الرقم 62947 وقمنا بلصقها في كل مكان. كان الأمر سخيفًا قليلًا ولكنه نجح.

الخبر الرائع أن القرض لم يدُفع بحلول التاسع والعشرين من مايو، ولكنه دُفع في الثلاثون من أبريل، ويجب عليّ القول بأن هذه النتيجة شائعة للغاية، فعندما تختار هدفًا ذات معنى ثم تقوم بتنظيمه بطريقة ناجحة، فمن الشائع أنك ستصل إليه أسرع مما تصور. إذا أخذ الأمر أسبوعًا أو شهرًا أو حتى سنة إضافية. لا يهم إذا كانت أهدافك منظمة بفاعلية، فبالتأكيد سنقدم لك التركيز والتوجيه وحسن الإصرار، وهذا سيفيدك على الفور، وسيجعل الأمر يستحق العناء.

لمزيد من المعلومات والدعم:

تم تحسين هذا الفصل لإفادتك. للدروس المختصرة والمزيد من المعلومات، قم بزيارة

www.planetfreedom.com/trainyourbrain

باستخدام رمز المرور المتاح : TYBFSBOOK

استمتع بالأمر!

# الفصل الثامن

# زيادة تركيزك مع هدفك المحوري

سنقوم الآن بشرح طريقة وضع وتعديل وتنظيم أهم أهدافك بالطريقة التي تعمل على زيادة تركيزك. سأقوم بتشجيعك على القيام بخمسة أشياء مع أهدافك، وبالأخص الثلاثة أشياء الأولى فيجب عليك القيام بهما على الفور. ستحتاج في هذا الفصل تقويمًا وورقة نظيفة وقلم، ومن الأفضل أن تكون ورقة وقلمًا وليست شاشة حاسوبك، فإن الأشياء التي ستقوم بها هنا سيكون تأثيرها أقوى، إذا قمت بها بيديك، لذلك إن لم تكن لديك ورقة وقلم، فاذهب لإحضارها.

إن هناك عدة طرق للاقتراب من أهدافك، وأشجعك على أن تجربها جميعًا. المنهج الذي سنتبعه هنا صمم خصيصًا ليعمل مع المعايير، التي يركز عليها عقلك بسهولة. إن هذا هو ما أقوم بفعله مع أهدافي، وما أطلب من عملائي القيام به؛ لذا فإن هذا المنهج لا يعتبر نظرية أو تجربة أختلقناها، صدقني، فقد قمت بتجربته بنفسي! وجدت أنني عندما قمت بتنفيذ هذا المنهج مع أهدافي، قد وصلت لما كنت أريده أسرع من الإطار الزمني، الذي حددته لنفسي، فإذا فقدت هدفًا فإنني أعلم فورًا أن السبب يرجع إلى عدم قيامي بما

أنت على وشك القيام به. صُممت هذه العملية لتمنحك صورة واضحة للأهداف الأكثر تـأثيرًا التي ستجعلك تتقـدم الآن، وإذا قمـت بهـما عـلى النحـو المطلـوب، فـإن الـدوافع الإيجابيـة ستكون النتيجة التي ستحصل عليها في هذه العملية.

الخطوة الأولى: تقليل المدة الزمنية

أكتب أهم خمسة أو ستة أشياء تريد إنجازها في التسعين يومًا القادمة. لماذا خمسـة أو ستة أشياء ولماذا 90 يومًا؟ لأن الحل هنا يمكن في تقليل المدة الزمنية وتقليل عـدد الأشـياء في قائمة أهدافك.

يجب ألا تزيد أهدافك عن خمسة أو سـتة؛ لأننـا تعلمنـا أن عقلـك لا يمكنـه اسـتيعاب معلومات كثيرة، وإنما يمكنه التركيز على أشياء قليلة في وقت واحد.

هناك ما نطلق عليه "بناء الأحلام"، وهو يتطلب منـك أن تزيـل كـل حـدود تفكـيرك في وقتٍ ما، وتطلق العنان لأفكارك على قدر المستطاع. يعد هذا التمرين مفيدًا للغاية من أجـل توسيع أفق تفكيرك، ولكن هذا ليس ما سنقوم به هنا.

أحضر التقويم الخاص بك، ثم قم بتحديد نقطة التوقـف المنطقيـة، والتـي تكـون بعـد حوالي 90 يومًا.

تعد نهاية كل فصل في السنة مدة مثالية ونهاية كـل شـهر مـدة جيـدة أيضًـا، إذا كنـت تريدها 80 أو مئة يومًا، فلك مطلق الحرية، فقط لا تخرج عن هذا النطـاق. لمـاذا يعـد هـذا الأمر مهمًا؟

لأن هذه هي المدة التي يستطيع الإنسان التركيز فيهـا عـلى هـدف كبـير، دون الحاجـة للضغط على زر إعادة الضبط، كما يمكننا رؤية تقدم حقيقي ملموس.

فكر في الأمر، لأن هناك سببًا يجعـل مـدة كـل نظـام غـذائي أو برنـامج للتمرينـات الرياضية لا تتعدى 90 يومًا. يعد نظام اللياقة البدنية المشهور P90X مثـالًا رائعًـا لـذلك؛ إذا إن حرف الـ P يرمز إلى (القوة) وحرف الـ X يرمز إلى (الشدة) وهذا بهـدف تسـويق البرنامج، ولكن هناك سببًا علميًا وراء اختيار الرقم 90. إن هـذا الـرقم يرمـز إلى لتسـعين

يومًا وهناك سبب محدد وراء هذا، فهي ليست P10X، فإنك لن ترى أي تقدم ملحوظ في 10 أيام فقط، كما إنها ليست P300X فلا أحد يستطيع أن يبقى على المسار نفسه لهذه الفترة الطويلة بالأداء نفسه، فلماذا تهتم البورصة بالتقارير الفصلية المالية الخاصة بالشركات؟ لأن هذه هي المدة المثالية من الوقت لتقوم أي منظمة بالتغيرات، دون أن تفقد تركيزها، فأي مدة أقل من 90 يومًا تعتبر قليلة جدًا لرؤية تقدم ملحوظ، كما أن أكثر من ذلك لن يكون التقدم واضحًا.

انظر إلى التسعين يومًا القادمة، ثم قم بترقيم أوراقك من 1 إلى 6، ليس 7 أو 10 فقط 6. بعدها ستكتب أهم خمسة أو ستة أهداف، تريد الوصول إليها في إطار زمني، مكون من 90 يومًا. فكر في كل جوانب حياتك الآن المهنية والمالية والصحة الجسدية والعقلية والعاطفية والعائلة والمجتمع، وقم بوضع قائمة تشمل كل هذا. قم بتقليل المدة الزمنية، فأي شخص يرى هذا الكلام، من المحتمل أن تكون لديه الكثير من الأشياء التي يريد إنجازها، وربما تميل لمحاولة تحقيق الكثير عن الأشياء، وليس القليل منها في آن واحد لذلك سيفيدك كثيرًا أن تسمح لنفسك بإنجاز ستة أهداف فقط وليس أكثر من ذلك.

وإذا وجدت خمسة أهداف فقط، فهذا لا بأس به أيضًا، فأصنع لنفسك معروفًا، وقم بتحديد حد أقصى ستة عناصر فقط.

ستقوم الآن بكتابة الأهداف القليلة المهمة التي تريدها خلال التسعين يومًا القادمة، لنقوم بمراجعة الأشياء التي تجعل الأهداف فعالة، فقد ناقشنا خمس سمات في الفصل السابق أن تكون موجودة في أهدافك ولكني سأقوم بمراجعتهم هنا باختصار:

1- يجب أن يكون ما تكتبه ذا قيمة بالنسبة لك، فإن هذه الأهداف خاصة بك أنت، غيرك لذلك كن حريصًا على كتابة ما تريد حقًّا إنجازه.

2- يجب أن يكون ما تكتبه واضحًا ويمكن قياسه، فنحن نتحدث عن برنامج لمدة 90 يومًا ذو هدف وميعاد محددين؛ فلا تكتب أشياء مثل " زيادة الدخل" أو "فقدان الوزن" أو" ادخار الأموال" كن واضحًا مع نفسك: ماذا تريد أن تنجز تحديدًا في الفترة بين الآن وفي خلال 90 يومًا من الآن؟ كم من المال تريد أن تدخر أو تحصل

عليه تحديدًا؟ وكم من الوزن تريد أن تفقد تحديـدًا؟ وكـم عـدد الأميـال التـي تريـد أن تركضها؟ وما الكمية التي ستقوم ببيعها؟ أنا لا تهمني الأرقام والتفاصيل ولكـن المهـم أن تقوم بتحديد الأمر، فإذا تجاهلت هذا فإنك ستخسر الكثير.

3- يجب أن يكون مـا تكتبـه في المقـاس المناسـب، فيكـون كبـير بمـا يكفـي ليجعلـه تحـديًا بالنسبة لك، وصغيرًا بما يكفي لتصدق أنه يمكنـك إجـازة تـذكر أنـه لـديك حـوالي ثلاثـة أشهر، قبل أن تضغط على زر إعادة الضبط، ولذلك قم بقياس أهدافك بطريقـة ملائمـة. أثناء قيامك بذلك، سيكون عليك الاختيار مـن "هـل يجـب أن أكـون مرنًـا وأعمـل عـلى توسيع أفق تفكيري؟" أم "إذا كانت معتادًا على تحقيق أهم أهدافك، إذا أطلقت العنان لأحلامك، أما إذا كنت تقوم بهذا الأمر للمرة الأولى فأجعل الهدف صغيرًا.

4- قم بكتابة أهدافك، فلا تقرأ الأمر بشكل سـلبي، وتمـر عليـه فقـط، دون أن تفعـل شـيئًا مسيئًا لنفسك ولى أيضًا، لم أطلب منك أن تفكر بما تريد إنجازه في التسعين يومًا القادمة فقط، بل طلبت منك أن تقوم بكتابته. فأنا أؤكد لك أن التجربـة سـتكون مختلفـة تمامًـا عندما تجعل كلًا من عيناك ويداك وعقلك يعملان معًـا في تنـاغم لبلـورة أهـدافك. لـذا فأقولها للمرة الأخيرة، قم باستخدام ورقة وقلم، ولا تقم بالأمر غيابيًا.

5- ما تقوم بكتابته سوف تتم مراجعته، لذلك كن صادقًا مع نفسك، وأكتب أهدافًا ستكون مستمتعًا في الوصول إليها. عندما تصل لهـذه القاعـدة وتسـتوعبها جيـدًا، فإنـك سـتقوم بتصميم برنامج كامل من المساءلة الذاتية؛ لذا يجب أن تفهم أنك تقوم ببناء علاقـة مـع أهدافك.

كفانا وصفًا، لنبدأ، أحضر قلمك وورقتك وأكتب أهم خمسة أو سـتة أهـداف لـك لمـدة التسعين أو المائة يوم القادمة. خذ ما تحتاجه من الوقت لتفعل ذلك، ثم عد مرة أخرى.

الخطوة الثانية: حدد هدفك المحوري

الآن ستقوم بتحديد "هدفك المحوري"، من المحتمل أنك تقول الآن "عن ماذا تتحدث؟"

"ما هو الهدف المحوري؟" وهذا لأنه من المحتمل أنك لم تنظر لأهدافك بهذه الطريقة من قبل.

إن هدفك المحوري هو الهدف الذي إذا قمت بالتركيز بشدة على إنجازه فإنك تدعم غالبية أهدافك الأخرى.

إذا ألقيت نظرة على أهدافك المحددة التي كتبتها، ستلاحظ أن الكثير منها مترابط وستدرك أن بعضًا منها في منافسة مع الآخر. لكني وجدت أن هناك هدفًا من الأهداف في معظم الحالات تقريبًا إذا تعبت للوصول له، فمن المحتمل أن تحصل على كل النتائج التي تتطلع إليها. لا أريد أن أقوم بتعقيد الأمر، من الممكن إنك قد عرفت هذا الهدف بالفعل، فهو أمر شائع لشخص وصل لهذه المرحلة أن يجد واحدًا من الأهداف يقفز خارج الصفحة، ويرن في ذهنه قائلًا "مرحبًا! اخترني أنا!"

إذا كنت تعرف الآن هذا الهدف، فقط قم بوضع نجمة بجانبه على الورقة، قبل أن تقرأ بقية الفصل.

إذا كنت لا تعرف ما هدفك المحوري بعد، فلا بأس بهذا أيضًا؛ فقد مرت أوقات كان عليّ أن أفكر ما هو هدفي المحوري وأين يجب أن أضع كل تركيزي. لذلك فأنت تبحث عن واحد من أهدافك، الذي يُحتمل أن يجلب لك جميع أهدافك. يمكن أن تقوم بالأمر بعدة طرق مختلفة.

سيقوم هدفك المحوري بإنشاء الأهداف الأخرى، كنتيجة ثانوية تلقائيًّا في بعض الحالات، وفي حالات أخرى سيتطلب إنجاز الأهداف الأخرى كوسيلة للدعم أو للتقدم، وفي حالات أخرى أيضًا قد يكون لهدفك المحوري تأثير كبير على حياتك لدرجة تمنحك الطاقة والقوة والثقة، التي تجعلك تتخطى كل العوائق أمامك. سأضرب لك مثلًا:

جلست مؤخرًا لأكشف ماذا أريد أن أحقق في المائة يوم الأخيرة من العام، وهذا ما توصلت إليه:

1- مبيعات شخصية تصل إلى ــــــــــــــ $ دولار.

2- دخل شخصي يصل إلى ــــــــــــــ $ دولار.

3- دفع ــــــــــــــ $ دولار من الديون.

4- ركض 220 ميلًا وتمارين قوة 35 مرة.

5- التأمل لما لا يقل عن 50 مرة.

6- أخذ 14 يوم أجازة من كل شيء.

هذه كانت أكبر الأهداف أهمية، لاحظ أن كل هذه الأهداف محددة، ويُسهل قياسها. أعلم أنني أحتاج أن أختصر كل هذا إلى الهدف الذي سأصبح مهووسًا به تقريبًا، لا يوجد إجابة صحيحة هنا، فلا يوجد هدف أفضل أو أسوأ من الآخر. الأمر كان يرجع لي في تحديد الهدف الذي سأقوم بالتركيز عليه ليُجنى لي أكبر الأرباح. هل تستطيع أن تخمن أي هدف سأختار؟

لقد اخترت هدف المبيعات. إن معرفة الرقم لن تعود بفائدة، ولكن الفكرة وراء اختياري هذا هو أن الوصول لهدف المبيعات بفاعليه، سيجعلني أصل لهدف الديون والدخل تلقائيًا، كما أن البقاء على المسار مع هؤلاء سيمنحني وقتًا كافيًا لتحقيق هدف الأجازة. ما العلاقة بين الهدف المحوري والتمارين الرياضية والتأمل؟ إنني أعلم أنه إذا قمت بالاهتمام بكل من الصحة الجسدية والعقلية والروحانية، فإن هذا سيمنحني الطاقة والتركيز الضروري. لذلك، فإن جميع الأهداف تعمل معًا، فبعد التركيز على الهدف المحوري مع وجود كل هذه العلاقات التي تربطه ببقية الأهداف، فإن العقل الباطن سيعمل على كل الأهداف ويزيد احتمالية الوصول إليها جميعًا، هل ترى هذا؟

إذا فإن خطوتك القادمة هي أن تقوم بالشيء نفسه مع أهدافك، وهي أن تحدد أي منها يعتبر وسيلة للوصول إليها جميعًا. إذا كنت لم تختار واحدًا بعد، خذ ما تريد من الوقت لتقرر ما هو هدفك المحوري، وإذا كانت هذه الخطوة تربكك، تواصل معي مباشرة. تأكد أن هذه الخطوة تمنحك شعورًا جيدًا قبل المضي قدمًا.

الخطوة الثالثة: ترسيخ السبب

لديك الآن هدف واحد لتركيز عليه، لقد حان الوقت لتجيب عند أهم الأسئلة على الإطلاق: لماذا؟ أو تحديدًا، لماذا يعد إنجاز هذا الهدف الأهم بالنسبة لك؟ ربما تجد الإجابة بسرعة بديهية، وتشعر بما تريد يظهر أمامك. تهمس قائلًا "أنا لا أحتاج أن أفكر كثيرًا من هذا، فأنا لم أتحمس كهذا من قبل ومستعد للعمل. "إذا كان هذا ما يحدث لك فهذا رائع! خذ وقتًا فقط، وأكتب ما تفكر به، وما تعتبره مركز أهدافك.

إذا كنت لا تعرف السبب بعد، حاول أن تجيب عن هذه الأسئلة لتنشط تذكيرك:

- لماذا أريد إنجاز هذا الهدف؟
- بم سيفيدني إنجاز هذا الهدف؟
- بما سأشعر عندما يتحقق هذا الهدف؟ بالثقة؟ بالحماس؟ بالسلام الداخلي؟ بالحزن؟ بالصلابة؟
- كيف سيجعلني هذا الهدف أفضل أو أقوى، عندما أحصل عليه؟ كيف سيجعلني أنمو أكثر قدرة؟
- ماذا سأفعل بنتائج هذا الهدف، عندما أحصل عليها؟

عندما تسأل عن السبب فلا يوجد إجابة خاطئة، وكلما كانت هناك إجابات أكثر، كان أفضل أقض وقتًا مع قلمك وورقتك، وأجب عن أسئلة السبب بنفسك.

الخطوة الرابعة: اجعل الأمر كله مرئيا

الخطوة القادمة لتزيد تركيزك وتنشط عقلك، هي أن تجعل الأمر مرئيًا. كل شيء قمنا به حتى الآن كان يتضمن قيامك بالتخطيط، فإن معظم الناس لا يصلون لهذه المرحلة من التفكير في أهدافهم، أنت متقدم بدرجة كبيرة ولكن هناك الكثير لتفعله؛ لكي تسرع من تقدمك. إن عقلك الباطن يفوق عقلك الواعي قوة بمرحلة، كما أنه يفكر ويعمل بطريقة مختلفة عن العقل الواعي، وكما ناقشنا من قبل، فإن مفتاح العقل الباطن هو فهم أنه يفكر على هيئة صور، بينما عقلك الواعي يفكر في أفكار متناسقة ومتابعة.

(التي تبدو مثل الجمل في عقلك) وإنما عقلك الباطن يرى الصور، ويتحرك بقوة باتجاهها. لذلك لكي تجعل عقلك الباطن يعمل، أعط عقلك شيئًا ليراه، فمن المهم إعطاؤه صورًا يعمل عليها. طلبت من عملائي أحيانًا أن يقوموا بوضع الصور في مذكرة أو مجلد ثلاثي الحلقات، وأحيانًا أجعلهم يصممون لوحة من الصور؛ حيث يمكنهم رؤية كل الصور في الوقت نفسه في مكان عملهم. يقوم الكثير من عملائي بوضع الصور، مع التأكيدات اللفظية في بطاقات ذات فهرس، وهناك طرق عديدة لتجعل هدفك مرئيًا قم بتجريبها لتعرف أي واحدة ستنجح معك.

الخطوة الخامسة: أشياء طقوس داعمة

الخطوة الخامسة في زيادة تركيزك هي إنشاء بعض الطقوس. عندما أقوم بطقوس، فأنا لا أعني الغناء والتضحية بالماعز (يقصد المؤلف ألا نكون مثل الراعي الذي ينشغل بالغناء ينسى القطيع- المترجم). إن كل ما أقصده هو إنشاء أنماط سلوك تلقائية، تربطك بأهدافك. يجب أن تفهم أنني لا أختلق شيئًا هنا. فقد قرأت ثلاثة كتب على مر السنين، قامت بتثبيت هذه الخطوة بالنسبة لي، ألا وهي:

1- قوة الالتزام الكامل للكاتبين جيمس لوهر و توني شوارتنز.
2- اخرج من طريقك للكاتب روبرت كوبير.
3- الإجابة للكاتبين جون أسراف ومواري سميث.

ساعداني الكتابان الأولين في فهم علم العادات، وأعطاني الثالث برنامج "خطوة خطوة"، الذي نجح معي ومع عملائي حاليًا. هل تدرك أن الغالبية العظمى من أفكارك تعتبر فطرية؟ فقد قال الدكتور ديباك شوبرا إن أكثر من 99% من أفكارنا اليوم، هي أفكارنا بالأمس و99% من أفكار الغد هي أفكار اليوم. وبما أن أفكارنا تنشئ أفعالنا، فهذا يعني أن الكثير مما نقوم به في علمنا وصحتنا ومواردنا المالية نقوم به بالفطرة تلقائيًا. فكر في الأمر: منذ اللحظة التي تستيقظ فيها في الصباح، وحتى اللحظة التي تغادر فيها المنزل ذهابًا للعلم، كم مرة بدا لك الصباح وكأنه متكرر؟

قدمك تلمس الأرض، ثم تنهض من السرير وتنظف أسنانك ثم تحلق ذقنك وتأخذ

حمامًا ثم تتناول القوة وترتدي ملابسك، ثم تتناول الفطور (ربما) ثم المزيد من القهوة، ثم تتفقد بريدك الالكتروني ثم المزيد من القهوة ثم تقضي وقتًا مع أطفالك، وتحضر لهم الطعام ثم المزيد من القهوة ثم تخرج من المنزل.

ركز في بعض الأوقات صباحًا، وستلاحظ كم يتشابه اليوم مع ليوم الذي يتبعه، لذا فأنت بالفعل تمتلك تلك الأنماط السلوكية التلقائية، ما سأطلبه منك هو أن تنتبه إلى هذه الأيام لتعيش الوقت، ثم تقوم بإنشاء عادة جديدة تحل محلها وتقوم بها تحديدًا مرتين يوميًا عادة.

الأولى ستقوم بها فور استيقاظك في الصباح، في الساعة الأولى، وتحديدًا في اللحظات الأولى من يومك، والذي يعتبر أقوى وقت لبرمجة عقلك من أجل النجاح. السبب في هذا أن عقلك ينتقل من حالة النوم إلى حالة الاستيقاظ، وقد تم تكوين الموجات النمائية بالطريقة التي تجعل عقلك الباطن يستقبل "بذور الأفكار" التي تُزرع بشكل استثنائي.

هل لاحظت من قبل كيف أن اللحظات الأولى في يومك تحدد وتيرة بقية اليوم؟ هل سبق لك واستيقظت بشعور أن هناك شيئًا خاطئ؟ أنتبه وسوف تلاحظ العلاقة العملية بين البداية القوية لليوم وبقية اليوم.

يقوم معظمنا بتضييع هذه الفرصة على بعض التوتر أو التشوش شبه الواعي، بينما يشغلها الأشخاص الناجحون؛ بهدف زيادة تركيزهم على أهدافهم وأحلامهم. ويمكنك أن تقرر الاستيقاظ في الوضع المناسب، وتجني ثمار بدأ اليوم بالطريقة الصحيحة.

إن الفصل السابع عشر مخصص كليًا لما نطلق عليه ساعة الطاقة، وهو تمرين يومي لإدارة الطاقة، إذا أردت إكمال الأمر الآن، انتقل إلى الفصل السابع عشر. إن أساسيات الأمر أنني سأشرح لك طريقة مكونة من 15 خطوة، أقوم أنا وعملائي باستخدامها لإنشاء عقلية لا تعرف الخسارة كل يوم.

ربما لا تريد اتخاذ خطواتي الخامسة عشرة المحددة، وهذا لا بأس به، وربما لا تحب تمارين الضغط أو تفصل الشاي عن القهوة، أو تحب مشاهدة بعض مقاطع الفيديو، أو ربما لديك 6 خطوات وليس 15، تود القيام بها.

إن الغالبية العظمى من العالم لا يقوم بأي خطوات. الفكرة من التمرين هي إنشاء عادات مبرمجة، تقوم بها في الساعة الأولى من اليوم، وتلتزم بها بجدية لمدة 30 يومًا. سيأخذ الأمر وقتًا لإعادة تجديد أسلاك عقلك، وبعد ذلك ستصبح مدمنًا لساعة الطاقة، وسيصبح الأمر ممتعًا.

المرة الثانية التي ستكون فيها واعيًا لبرمجة عقلك، هي الساعات القليلة الباقية في اليوم. إن الساعات الأخيرة في اليوم لا تقل أهمية عن الساعات الأولى، وكذلك اللحظات الأخيرة قبل النوم. فإن عقلك يكون في الحالة الانتقالية ذاتها، مهما كان في بداية اليوم. فما أريدك أن تقوم به، ليس معقدًا بقدر ساعة الطاقة، ولكن فقط أريد من أخر ساعة في اليوم أن تأخذ لحظات؛ لتسترجع أهدافك وبعض التوكيدات اللفظية، ثم تأخذ الوقت لتعبر عن امتنانك لأي شيء إيجابي حدث أثناء هذا اليوم. كزيادة على هذا، فإن هذا وقت رائع لتفكير بالنسبة أهداف اليومية الكبرى (انظر الفصل الثاني عشر) وتحدد أكثرها أهمية لليوم التالي، ثم تنتقل بعد ذلك بأفكارك لليلة مريحة من النوم والأحلام السعيدة والكثير من الطاقة للصباح التالي.

بعض البرامج قد يفيد على المدى البعيد.

من الآن، أصبح لديك خمس خطوات، تعرفها عن تجربة، ستمنحك التركيز العقلي الذي تتطلبه أهم الإنجازات. إذا بدأت في الأمر على الفور، وجعلته جزءًا من روتينك اليومي والأسبوعي، ستجد النتائج المتطورة، دون أن تلاحظ.

لمزيد من المعلومات والدعم:

تم تحسين هذا الفصل لإفادتك. للدروس المختصرة والمزيد من المعلومات، قم بزيارة

www.planetfreedom.com/trainyourbrain

باستخدام رمز المرور المتاح : TYBFSBOOK

استمتع بالأمر!

# الفصل التاسع

# تخطى العوائق

في كل مرة تُحاول فيها الانتقال من النقطة أ إلى النقطة ب، يحدث الكثير من الأشياء التي تُبعدك عن المسار وتُبطئ من أدائك، أليس هذا صحيح؟ أنا لدى طفلان وفي كل مرة نحاول الذهاب إلى مكان ما، تظهر الأشياء على الفور!

" لقد نسيت زرافتي يا أبي! "

"يجب أن أتبول يا أبي! "

" لقد نسينا إذن الموافقة يا أبي! "

هذا يحدث باستمرار ولا يعتبر خطأ من أحد، وإنما هي الحياة! لا أريد تضخيم الأمر.. ولكن ألم تجرب هذا في حياتك من قبل؟ وليس فقط محاولة الذهاب للبقال مع أطفالك، ولكن كذلك كل مرة حاولت أن تنتقل من حيث تكون الآن إلى حيث تريد أن تكون.

عندما قررت أن تفقد 20 كيلو من وزنك، وتصبح لياقتك في حالة رائعة، ولكنك في نهاية الأسبوع الأول قد تكاسلت عن الذهاب إلى النادي الرياضي مرتين، أو عندما قررت أن تنمى تجارتك بنسبة 30% لكن لسبب ما لم تجد الدافع لتقوم باتصالاتك، أو ربما أردت أن تبدأ في مشروع، وعارضتك بعض الظروف أو المرض عن التقدم فيه.

في حياتي وحياة عملائنا، يبدو أننا كلما حاولنا فعل شيء، تظهر العوائق لتبطئنا وتخرجنا عن المسار، وبعض هذه العوائق يأتي من الخارج، وبعضها ينبع من داخلنا. أما البعض الآخر، فقد يبدو كظروف خارجية، ولكننا في الحقيقة نختلقها دون وعى. ويمكنك أن تتعامل مع هذه العوائق، وتصل لما تريد، إذا كانت لديك خطة معدة لذلك.

ثلاث عوائق عاطفية

عدم القدرة على تحمل المسئولية بنسبة 100%

يعد أول وأكثر العوائق ضررًا، هو عدم القدرة على تحمل المسئولية الكاملة, فمعظم الأشخاص لا يقبلون أنهم مسئولون عن حياتهم مسئولية كاملة، وأنا لست أول من لاحظ هذا الأمر، فقد تحدث ستيفن كوفي في كتاب العادات السبع للأشخاص الأكثر فاعلية على نطاق واسع عن تقبل المسئولية، أو كما أطلق عليها قدرة الاستجابة، وقد جعل چاك كانفيلد موضوع تقبل المسئولية أولى فصول كتابه الرائع "مبادئ النجاح"، السبب الذي جعل الكثير من أعظم مفكري التنمية البشرية على مدار العصور، يؤكدون هذا الموضوع، هو أن الكثير من الأشخاص يهملونه. فالأغلبية العظمى من البشر لا تتقبل المسئولية الكاملة لأفعالها أو نتائج أفعالها، ولكن اتخاذ هذه الخطوة هو أولى الخطوات الأزمة نحو التقدم، أنا لا أقول إن معظمنا لا يقبل أي مسئولية على الإطلاق، ولكنى أقول أن معظم الأشخاص يعترفون أن لهم دورًا في حياتهم، لكن مفهوم المسئولية الكاملة يعتبر غريبًا لدى البعض.

كيف يمكنك تسليط الضوء على هذا العائق؟

إنه ببساطة يبدو مثل اللوم، فإذا وجدت نفسك تُلقى لوم فشلك على الحكومة أو الاقتصاد أو مديرك الغبي أو موظفينك الكُسالى أو زوجتك أو الطقس أو والديك أو أطفالك أو ترتيبك الأسرى، أو أي شيء آخر، فأنت تواجه هذا العائق. وإذا استمر عدم تقبلك للمسئولية الكاملة، فأنت تخلق ما يسمى بعقلية الضحية، فعندما تفكر وتتصرف كالضحية، فإنك ستظل هكذا في مكانك، أنت وحدك المسئول عن حياتك.

سيفيدك التمييز بين تقبل المسئولية وتقبل اللوم، إن تقبل اللوم يوضح إنك قمت بشيء خاطئ، ولكن تقبل المسئولية يكون لهدف مُحدد للتعامل مع الواقع، وإليك مثال على ذلك:

إن عائلتي لها تاريخ مع مرض السرطان، فقد مات أبي في ريعان شبابه بسبب سرطان القولون والشيء نفسه حدث مع والدته, لذا فإن هناك جينًا في عائلة سيب قام بتطوير المرض، ومؤخرًا كاد أن ينتقل لي، وهذا ليس خطأ منى، وليس منطقيًا أن يلومني أحد على هذا الاستعداد الوراثي، وليس منطقيًا أيضًا أن ألقى اللوم على أحد! وإنما الأمر المنطقي هو أن أتقبل المسئولية الكاملة للحالة، وأفعل كل ما بوسعي لأتحكم بها. عندما تقبلت المسئولية، أصبحت أكل جيدًا وأتمرن بانتظام، وتعلمت كيف أهتم بجسمي، وأقوم بالتحاليل الأزمة مبكرًا, اللوم لا يوصلنا لشيء ولكن تقبل المسئولية هو ما يجعلنا نتقدم.

إذًا كيف نتغلب على هذا العائق؟

يُعد وضع الأهداف أحد أكبر الأشياء التي يمكنا فعلها، لنقوم بإقناع عقلنا الباطن بأننا متحكمون في الأمر, فكر في هذا، إذا كنا لا نصدق أننا مسئولون عن نتائج أفعالنا. فكيف نضع الأهداف من الأساس؟ فعندما تجلس وتفكر في المستقبل، وتضع هدفًا وتسعى جاهدًا ورائه، فهذا في حد ذاته يُعد تحملًا للمسئولية. كلما أردت أن أعيد جانبًا من حياتي للمسار الصحيح، أجلس مع نفسي، وأقول لها: "حسنًا، هذا هو الطريق الذي سنتجه إليه" فهي الخطوة الأولى (و غالبًا الوحيدة) الأزمة التي تُؤكد من يمسك بزمام الأمور، وكلما فعلنا ذلك، دربنا عقلنا على خلق الحقيقة الخاصة بنا.

عدم القدرة على الظهور بحماقة

العائق العاطفي الثاني للنمو، هو عدم القدرة على أن تبدو أحمق، وهو يُعرف أيضًا بالخوف من الانتقاد أو الخوف من الفشل, معظمنا يخشى أن يبدو في وضع حرج أمام أي شخص آخر، وهذا يبدأ في نهاية المرحلة الابتدائية أو الإعدادية، حين يصبح التوافق مع المجتمع أمرًا في غاية الأهمية. إن الأمر مزعج, لأن الوصول لأهدافنا يتضمن بشكل

أساسي شيئين وهما: المخاطرة والخروج من منطقة الراحة. وإذا منعنا عدم القدرة على الظهور بحماقة، فلن نتمكن من فعل ذلك.

كيف تعرف إذا كنت تواجه هذا العائق أم لا؟

إنها تبدو مثل إبداء الأعذار, إذا كنت تعرف شخصًا (أو كنت أنت هذا الشخص) الذي يتحدث جيدًا عما يريد فعله، ولكن دائمًا ما يبدى عذرًا عندما يحين وقت التنفيذ.. ستلاحظ العلامة النموذجية للخوف من الظهور بحماقة. إذا كنت تريد ترياق سم هذا العائق، فإن الأمر بسيط: قم بإنشاء خطة استراتيجية، وتوقف عن التفكير بهذه الطريقة!

إن الأغلبية العظمى من الحالات، عندما يشعرون بذلك الخوف، فإنهم يقومون بخلق قصة خيالية.

كنت في حفلة مؤخرًا بصحبة صديقتي، التي حضرت للتو لقاء جمع شملها بأصدقائها القدامى، إنها امرأة رائعة في يومنا الحاضر، لكن تقول من وجهة نظرها إنها لم تكن هكذا في المدرسة الثانوية, قابلت في الحفل رجلًا من المحبوبين في المدرسة، وإنهما لم يكونا يعرفان بعضها حق المعرفة, لكن حين تكلموا لفترة وجيزة، فوجئت صديقتي بالرجل يقول لها " لطالما كنت خائفًا من التحدث معك يا سوزان، كنت أود أن أواعدك ولكن كنت تبدين أنك تفوقين مستواي", المضحك في الأمر إنها كانت طوال الوقت خائفة من التحدث معه لنفس السبب!

كان أبي يقول لي: "لو كنت تدرك أن الناس نادرًا ما يفكرون فيك، لما قلقت كثيرًا حيال رأيهم بك" فمن بين كل هؤلاء الأشخاص الذي تعتقد أنهم يسخرون منك؟! فمعظمهم لديه مشاكله الخاصة، ولا ينتبه لما تفعله مطلقًا، أما البقية فإما يدعمونك أو يرهبون ما تحاول الوصول إليه.

أولًا، سأعود للسمات الخمس للأهداف الفعالة وتحديدًا السمة الأولى..

تأكد من أنك تختار أهدافًا ذات معنى لك، ثانيًا أفعل الأشياء التي ذكرناها لترفع

معدل تركيزك، فحين تلاحق شيئًا أنت شغوفًا به، لن تهتم بما يعتقده الآخرون، فعندما تُكرس تركيزك للوصول لهذا الهدف، وتملأ ذهنك بالأفكار الإيجابية ستقوم ببساطة بشق طريقك بعيدًا عن الخوف.

ثالثًا, ستفيدك صحبة مدرب أو رفيق كثيرًا، فوجود شخص يقوم بتشجيعك، هو أداة لا تقدر بثمن للتغلب على الخوف.

عدم القدرة على المبادرة بالفعل

العائق العاطفي الثالث للانجاز، هو عدم القدرة على المبادرة بالفعل، فلكي تصل إلى ما تريد، فهذا يتطلب القيام بفعل. وفي حالات كثيرة، يجب أن يكون فعلًا جسيمًا وعاجلًا، فإذا كنت تريد تحقيق مبيعات، فعليك أن تتحدث مع العملاء، وإذا كنت تريد أن تستعيد لياقتك فستحتاج أن تذهب للنادي الرياضي، وإذا كنت تريد مواعدة أحدهم، فلابد أن تسأله, فلن يحدث شيئًا ألا إذا قمت بما يؤدى لحدوثه.

هناك متلازمات شائعة، تُكشف هذا العائق منها المماطلة، وهي: الميل لتأخير فعل الأشياء والمتلازم الآخر يعرف بالتحليل العقيم فإذا كنت تعرف شخصًا (أو كنت أنت هذا الشخص) يجمع كل المعلومات، ويقوم بكل الأبحاث وكل التحضيرات، ثم لا يفعل شيئًا فأنت تنظر إلى عدم القدرة على المبادرة بالفعل، فهؤلاء الأشخاص يقضون الكثير من الوقت يستعدون، ولكنهم لا يتحركون أبدًا.

من السهل أن يتخفى التحليل العقيم في صورة اتخاذ قرار عاقل جيد، ولكن المشكلة أنه ينتهي بك الأمر لتبدو مثل شخص يريد الذهاب في رحلة رائعة، ولكن ينتظر أن يتحول لون إشارة المرور إلى الأخضر في كل طريق, إن الأشخاص الناجحين الذين يصلون لأهدافهم يتبعون مقولة "استعد، أطلق، صوب" وأنا لا أنصحك أن تقدم على قرارات متسرعة، ولكنى أقول لك إن معظمنا يضل طريقه في جانب المبادرة بالفعل.

كيف تتغلب على المماطلة والتحليل العقيم؟

سأعود مرة أخرى للسمات الخمس للأهداف الفعالة، وهذه المرة السمة الثالثة

بالتحديد، إذا كانت أهدافك بالحجم الصحيح، فيجب أن تكون كبيرة، بما يكفى للتحدي وصغيرة بما يكفى لتكون ذات مصداقية فهذا سيساعدك كثيرًا.

هذا العائق بالتحديد يأتي نتيجة الشعور بالرهبة أو الضغط, فإذا بنيت أهدافك بالطريقة التي تجعلك ترى خط النهاية بوضوح فهذا سيجعلك تشعر بالثقة. تذكر أن تأخذ الخطوة الأولى، وبعد أن تنهيها تأخذ التالية؛ إذ يعانى الجميع من عدم القدرة على المبادرة بالفعل، حتى أنا أعانى بشكل شخصي مع القصور الذاتي في نواح عدة, فقد تمر أيام حين ينبغي أن أقوم بعشرات الاتصالات الخاصة بالمبيعات ولا أريد القيام بها.. الخ.

الفكرة أنني عندما أشعر بذلك، فقد تعلمت أن شعوري بالإعراض أو الرهبة يختفي تمامًا، عندما ابدأ بالفعل, فعندما أقوم باتصال أو اثنين أشعر أنني أريد أن أنهى الباقي, فعندما أنهيت الربع ميل الأول، أصبحت الثلاثة أرباع القادمة رائعين, فالقيام بالفعل حقًا يُشفى من الشعور بالخوف.

إليكم حدث شاهدته في ساحة انتظار السيارات:

أم كانت تخرج من المتجر بصحبة أبنها الذي كان في الثالثة من عمره تقريبًا، وكان من الواضح أنه لا يريد الدخول إلى السيارة..

" لا أريد! لا! لا أريد!"

أما والدته (التي كانت تبدو أنها على علم بهذه المهارة) قالت بهدوء:

" ألا تود الدخول للسيارة؟"

"نعم، لا أريد!"

ابتسمت وقالت "حسنا, فلا ينبغي عليك أن تريد، وإنما يجب أن تفعل ذلك، هيا لنذهب" ودخل الطفل للسيارة، يجب علينا أن نُتعامل مع عقلنا مثل هذا الطفل الصغير أحيانًا لا ينبغي عليك أن تريد، ولكن يجب أن تستمر على أي حال.

العوائق الذهنية

عدم القدرة على البقاء في المسار الصحيح

أحدى أكبر الحواجز الذهنية التي نعانى منها، هي أننا كبشر ننحرف بسهولة عن المسار الصحيح؛ فأحيانًا يمكن لأي شيء أن يكون مصدر إلهاء لنا.

"أعرف أنني أريد أن استعيد لياقتي، ولكن المثلجات في الفريزر تبدو لذيذة جدًا!".

"أعرف أنني أحتاج أن أدفع فواتيري، ولكنى فكرت أنه لن يضر شراء تلفاز آخر بشاشة مسطحة".

"حسنا، أعرف أن هذا الجزء من عملية المبيعات يثمر بنتائج رائعة، ولكنى نسيت أن أفعل ذلك لست مرات على التوالي"

"كنت أنوى كتابة هذا الكتاب، ولكنى وجدت نفسي ألعب لعبة العنكبوت سوليتير لمدة ساعة".

إذا كان يبدو أنني أسخر من الأمر، فأنا حقًّا أفعل ذلك، فبعض من ذلك يرجع لغرابة عقولنا، ولكن يرجع عدم القدرة على البقاء في المسار الصحيح أيضًا إلى نقص الوضوح والتحديد لما نود إنجازه. لذلك عليك أن تجعل أهدافك محددة واضحة للغاية، فعلى الجميع أن يكون محددًا في تفكيره بشكل أكبر, فعادة ما أقوم بتوبيخ عملائي؛ لكي يفكروا بشكل محدد أكثر، فعندما أطلب منهم أن يكتبوا أهدافهم، هذا ما يكتبونه:

- أن يكون شكلي أفضل.
- أن أقوم ببيع ممتلكات أكثر.
- أقوم بتسديد ديوني.
- أحصل على أجازة.

لا بأس بهذا، لكن هذه الأهداف لا تفيد عقلك, إن معظم الناس يقاومون فكرة أن يحددوا أهدافهم, ولذا لا تكن كمعظم الناس, هل تتذكر مورت أوتلى؟

"السبب الذي يجعل معظم الناس لا يصلون إلى ما يريدون، هو أنهم لا يعرفون حقًّا ما يريدون", يجب أن تكون أذكى من ذلك، لأن عقلك يحتاج شيئًا ليركز عليه، وعند غياب هدف محدد وواضح، فسيعود عقلك للوضع الافتراضي لما هو أسهل وأسرع، لذلك ابدأ بجعل أهدافك محددة وواضحة.

ترجع الاستراتيجية الثانية للبقاء على المسار الصحيح لشيء، قلته من قبل عن شبكة الاتصالات الخاصة بعقلنا, فإن عقولنا تُلاحظ وتنجذب للأشياء المختلفة, فعندما يوجد شيء خارج عن المألوف، فإن برمجتنا الطبيعية ترغمنا على التركيز فيه. فعندما كان الشيء المختلف قديمًا هو شبح نمر سبيرتوس يطاردنا، كانت هذه الطريقة مفيدة، ولكن في يومنا هذا، هذه الطريقة تجعلنا نتشتت بسهولة، وهذا ليس خطأ منك، ولكنك مسئول عما تفعله حيال الأمر، لذا فإليك هذه الإستراتيجية:

قم بتحديد ما يشتتك وتخلص منه

في عالم الصحة والتغذية يقولون إن "الأكل الصحي يبدأ بالتسوق الصحي", فإن كنت تملك الوجبات السريعة في منزلك، فإنك في النهاية ستأكلها, لأنها قريبة منك والأمر سهل، أما في عالم بناء الثروات، فهناك واحدة من أهم المبادئ الأساسية، هي أن تدفع لنفسك أولًا، خذ حصة من دخلك كل شهر، وضعها في مكان لا تستطيع الوصول إليه بسهولة. يعمل كلتا الإستراتيجيتان بشكل مذهل كالسحر، إلا أن الأمر ليس سحرًا، إنه فقط منطقي، فإن قررت القضاء على القدرة على اتخاذ قرارات سيئة فإنك ستتخذ قرارات سيئة أقل بكثير.

إليك مفتاح حل اللغز: عندما تفعل ذلك، فإنك لن تلاحظ الفرق، ولكنك ستلاحظ فقط النتيجة المتطورة بشكل جذري، فعندما لا توجد وجبات سريعة في منزلي، فأنا بالكاد ألاحظ عدم وجودها, فأتناول وجبة خفيفة لا تضر بجسدي، وإذا فكرت "هممم، أود أن آكل بعض التشيتوس " ولكن من الصعب أن أذهب وأشتريه؛ ولذلك ينتهي الأمر بكونه مجرد فكرة عابرة، بدلًا من أن يدخل جسدي آلاف السعرات الحرارية المليئة بالدهون المشبعة, فأنا لا ألاحظ الألم، ولكنى ألاحظ عندما يقول لي الطبيب "يا للهول! لم أر انخفاضًا في ضغط الدم كهذا في حياتي!".

لم ألاحظ أي اختلاف في حياتي اليومية، عندما بدأت أدخر من دخلي بنسبة 10%، فقد كنت استمتع بحياتي كما كنت من قبل، ولكنى وجدت في نهاية العام آلاف الدولارات تنمو في بعض الاستثمارات وهذا شيء رائع.

لذلك ألتزم الآن بالقضاء على ما يبعدك عن المسار الصحيح، إذا كنت تحتاج أن تنظف ثلاجتك فقم بفعل ذلك، وإذا كان التلفاز يمتص طاقتك، وتحتاج أن تلغى الاشتراك أفعل ذلك, إذا كنت تحتاج أن تتوقف عن الرد في خلال خمسة دقائق، على كل بريد إلكتروني، فقم بغلق المنبه الذي يقول "لديك بريد جديد"، فكل شيء يبعدك عن المسار الصحيح، سيظل يبعدك، ألا إذا قررت القضاء عليه؛ لذلك أقض عليه، فإن الأمر سيكون أقل ألمًا مما تظن، وربما لا تلاحظ الفرق في حياتك اليومية ولكنك ستلاحظ ذلك عندما تصل لأهدافك بشكل أسرع.

التفكير القاهر/ التفكير الزائد عن اللازم/ الكثير من الضغط

العائق الذهني الأخير، الذي أردت أن أشير له هو مشكلة أن يقهرك التفكير في أهدافك، وأن تضغط كثيرًا على نفسك, يميل معظم الناس لفقدان صوابه؛ مما يؤثر على نسبة أدائهم. في تدريب الذاكرة، في ورشتنا، نناقش فكرة أن الضغط هو أول ما يؤذى الذاكرة ويسرى الشيء نفسه على كل الجوانب التي يعتبر فيها الأداء أمرًا مهمًا, فالقليل من الضغط قد يوفر لك الطاقة، ولكن الكثير منه قد يؤدى إلى توقف نشاط عقلك، ويعد الكثير مما نواجه من توتر نابع من النفس، فنحن نخلق التوتر، من خلال ما أطلق عليه التفكير الزائد عن اللازم، لكن هناك نوعًا من التوتر الهادئ الذي يجنى نتائج مثمرة.

هناك قصة رائعة عن فرانس كلامر، متزحلق الجليد في الألعاب الأوليمبية، في أثناء الجولة الأخيرة كان كلامر في نزاع، فعليه أن يحرز نتيجة تكفى ليفوز بالميديلية الذهبية، وقبل بداية الجولة كان يمزح ويضحك. وعندما فُتحت البوابات، قام كلامر بإحدى أسوأ الجولات في الألعاب الأوليمبية على الإطلاق، فكانت بدايته خاطئة، وقد بدا وكأنه سيخسر بقية الجولة، ولكنه في النهاية أحرز نتيجة مذهلة، وفاز بالميدالية الذهبية. أراد كل الصحفيين بعد ذلك أن يحللوا أداءه، أرادوا أن يعرفوا فيم كان يفكر، ولم فعل ما فعله ولم

تكن لديه إجابة. لم يتوقفوا عن الأسئلة، مثل: "لماذا لم تحسن أداءك منذ بداية الجولة؟" و"لماذا اخترت هذه الزاوية وهذا المنحنى؟" وظل كلامر يقول " لا اعرف، لم أفكر في الأمر حقًّا." ولكن بعد ضغط للإجابة عن سؤال "لابد إنك كنت تفكر في شيء ما، ما هو؟"

قال لهم " أن أسرع ".

إن هناك وقتًا للتفكير، وهناك أيضًا وقتًا للتوقف عن التفكير وإليك بعض الاستراتيجيات التي تعمل على تسهيل هذا التوتر الهادئ.

أولًا ،فكر في الأمر كله مرة واحدة، فأثناء القيام بالأمر لا يعتبر وقتًا مناسبًا للتفكير، فلا بعض لديه ما أطلق عليه "بقايا التفكير" عندما يحين وقت التنفيذ (الوقت الذي يُمسك فيه العقل الباطن بزمام الأمور) يظلون.. يفكرون, ويحدث هذا عادة بسبب الشك المزعج، والذي يجعلهم يفكرون " أنا لست مستعدًا، أنا لست جاهزًا", فكر في الأمر كله مرة واحدة، ثم ابدأ بالتنفيذ.

ثانيا، للقضاء على التفكير القهري، قم بتجزئة أهدافك إلى أجزاء صغيرة، إذ قمت مؤخرًا بوضع هدف فصلى للمبيعات والذي سيكون بنسبة 35% أكبر من أضخم المبيعات، التي حققتها على الإطلاق، في البداية كان التفكير في الأمر يرهبني كثيرًا؛ فقد كان الأمر مخيفًا حين تفكر فيه كله مرة واحدة ولكن عندما قمت بتجزئته وتحديد عدد العروض البصرية، التي سأحتاج تقديمها، وعدد الاتصالات التي أحتاج القيام بها، وما أحتاج فعله مع كل عميل. لاحظت أنني أستطيع أن افعل ذلك، فعندما جزأت الأمر لما سأحتاج فعله كل أسبوع وكل يوم، زادت ثقتي كثيرًا

فقد رأيت أن هذه الأنشطة اليومية تعد ضمن أعمالي المعتادة. ستدرك ذلك عندما تنظر لهدفك النهائي، وتفكر في الأمر بشكل عكسي، وتجزئه إلى أنشطة محددة، فمن الرائع أنه يمكنك أن تتخلص من التفكير القهري والزائد عن اللازم، الذي يؤدى إلى تعطيل أدائك, فعندما تكون لديك خطة محددة، فيمكنك حينها أن تتوقف عن التفكير، وتبدأ بالتنفيذ. أليس هذا ممتعًا!

إليك الاستراتيجية الأخيرة للتفكير القهري -التفكير الزائد عن اللازم والضغط.

قم بتحويل الأمر إلى لعبة, فإن احدي أكبر العقبات التي يتعثر فيها الناس، هي أنهم يضغطون على أنفسهم كثيراً، لذلك أجعل الأمر أقل جدية، فالجميع يحب اللعبة الممتعة، لذا أجعل من كل أهدافك لعبة, إليك الاثنان المفضلان لديّ:

لعبة مقياس الحرارة

سأحدد أهدافي وأجزئها، كما ذكرت من قبل، وبعد ذلك سأحدد الأهداف، والأهداف المجزئة وأحولها إلى مقياس مثل مقياس الحرارة، وأضع تدريج 0 في الأسفل، وأي رقم أريده في الأعلى، وتتمحور فكرة اللعبة حول كيفية ملء المقياس بسرعة.

هل يبدو الأمر تافهًا؟ ربما، ولكنه بالتأكيد فعال، فإن عقلك الباطن القوى الذي يتميز بالعامل البصري وبساطة التفكير، سيفهم لعبة مقياس الحرارة بطريقة ناجحة وممتعة للغاية، جرِّب هذه اللعبة!

لعبة المكافآت الصغيرة

في هذه اللعبة، يتم وضع علامات في طريقك لهدفك النهائي, فمثلًا:

في هدفي الخاص بالمبيعات الذي تحدث عنه من قبل، فقد اتفقت (مع نفسي) على أن اشترى نظارة جديدة، عندما أصل لنسبة 20%، واتفقت على الخروج مع زوجتي للعشاء عندما أصل لنسبة 30% ومكافآتي عندما أصل لنسبة 50%هي بذلة جديدة. لا شيء ينجح إلا إذا شعرت بالنجاح، ونحن نبدى أداء أفضل، عندما نرى بوضوح الشيء الذي نعمل لأجله، ولك الحرية في اختيار جائزتك فيمكن أن تكون تبرعات خيرية أو مجوهرات أو أجازة طويلة أو الذهاب للمنتجع الصحي.. فقط أجعلها شيئًا تحبه كثيراً، جرب هذه اللعبة في المرة القادمة، عندما يكون هدفك مختلفًا قليلًا عما تعتاده، قم بتهنئة ومكافأة نفسك خلال طريقك للوصول لهدفك، ولاحظ الحافز الكبير الذي تبنيه لنفسك.

لمزيد من المعلومات والدعم:

تم تحسين هذا الفصل لإفادتك. للدروس المختصرة والمزيد من المعلومات، قم بزيارة

www.planetfreedom.com/trainyourbrain

باستخدام رمز المرور المتاح : TYBFSBOOK

استمتع بالأمر!

# المكون الثاني

# كن في قمة حضورك:

# استخدام الوقت بأمثل طريقة ممكنة

# الفصل العاشر

# الأساطير الشائعة عن إدارة الوقت

# وكيف يجب استخدامه

كم يوم مررت به مثل الأيام التالية؟

- اليوم الذي تكون فيه مشغولًا للغاية ولكن في نهايته لا تزال تتساءل ماذا أنجزت؟
- اليوم الذي تشعر فيه بالملل طوال الوقت، وفي نهايته تتساءل ماذا أنجزت؟
- اليوم الذي تقضيه في مكان عملك وتظل تفكر طوال الوقت عما يحدث في المنزل، وعندما تذهب للمنزل تظل تفكر في عملك.
- اليوم الذي كنت تنوى أن تعمل في مشروع مهم ولكنك قضيت اليوم بأكمله تتعامل مع أشياء تقاطعك واحدة تلو الأخرى، حتى فات اليوم دون أن تلاحظ.
- اليوم الذي قضيته في اجتماع ممل تلو الآخر حتى فات بدون أن تلاحظ.
- اليوم الذي احتجت فيه أن تعمل، ولكنك أصبت بالإحباط.

إذا كانت هذه الأيام تبدو مألوفة لك، فأنتبه لأنها ستظل تحدث لـك، إلا عنـدما تفعـل شيئًا مختلفًا. إنك في الغالب تعانى من سوء فهم شائع لكيفية عمل الوقت وكيفية تعاملنا مع الوقت، فبعض هذه المفاهيم الخاطئة تأتى من طبيعة برمجتنا، والبعض لما يشـترطه المجتمـع علينا، أما البعض الآخر فيتواجد دون أسباب. على أي حال، إليك الأساطير الأكثر شـيوعًا حـول إدارة الوقت وكيف تعيد صياغة فهمك للأمر.

أسطورة التوازن

فكر في الجوانب المهمة في حياتك, فكر في كل الجوانب التـي تتطلـب انتباهـك ووقتـك وطاقتك، لديك الفئات التالية دون ترتيب:

- جسديا: الاهتمام بجسدك وصحتك.
- ذهنيًا: عاطفيًا-روحانيًا: الاهتمام بالعقل والروح.
- ماليًا: الاهتمام بأموالك.
- مهنيًا: الاهتمام بعملك.
- أسريًا: الاهتمام بالمقربين لك.
- اجتماعيا: الاهتمام بالأشخاص المهمين لك، ولا يربطك بهم رباط أسرى.

هناك الكثير من الجوانب لتوجه لها طاقتك, ويأتي الكثير من الأشخاص لورشـتنا، راغبـين في الوصول إلى "التوازن".

أقول لهم:

إن الرغبة للوصول إلى "التوازن"تعد أولى مشاكلاتك.

لا وجود للتوازن في مجتمعنا, وحتى إن وجد فأنت لا تريده، إننـا نتحـدث عـن الوقـت لذا لنرى كيف سيبدو التوازن المثالي. هناك 24 ساعة في اليوم، فإذا أردت حياة متزنـة فيجـب عليك أن تعطى 4 ساعات يوميًا لكل فئة من الفئات الستة التـي ذكـرت بـالأعلى، لا أكـثر ولا أقل.

"حسنا, لكن هذا الأمر لا يبدو معقولًا" أليس هذا ما تقوله؟

إذًا لننظر إلى أسبوع متوازن، فكل أسبوع يحتوى على 168 ساعة، لذا فالأسبوع المتوازن سيتكون من:

28 ساعة من التمرين أو النوم.

28 ساعة من القراءة أو الصلاة أو التأمل أو أي نوع من التعلم.

28 ساعة من الاستثمار والتخطيط المالي.

28 ساعة من العمل.

28 ساعة تقضى فيها الوقت مع العائلة.

28 ساعة تقضى فيها الوقت مع الأصدقاء والمجتمع.

هل ترى ما أقصده؟ إن الحياة المتوازنة في الواقع حياة سيئة، لذا كف عن البكاء لما تنقصه حياتك من توازن وتقبل الأمر! فإنك لا تريد التوازن في حياتك ولكنك تحتاج الانسجام والتناسق.

الانسجام يعنى أن تتقبل أن حياتك غير متزنة، وأن وظيفتك ببساطة هي أن تجعلها عدم الاتزان هذا في مصلحتك, إنها طريقة طبيعية أكثر للتعيش بها.

أسطورة أن الوقت يمكن إدارته

يستخدم الكثير من الناس مصطلح أدارة الوقت دائمًا, حتى أن هناك زعماء مشاهير وشركات بأكملها بُنيت لتدرس للناس كيفية أدارة الوقت بشكل فعال. الكثير من الزعماء والشركات يدرسون أشياء رائعة، والتي أثرت فيّ بشكل كبير. ولكن إذا أردنا تحطيم الأرقام القياسية في حياتنا. فيجب أن نكون واضحين. فقد نوه نابليون هيل أن التفكير الدقيق يعد واحدًا من الـ 15 قانونًا للنجاح. لنكن في غاية الدقة، فيجب أن ندرك أن الوقت لا يمكن إدارته, فإنه يدور باستمرار، أنت لا تستطيع أن تفصله عن العمل ولا يمكنك أن تعطيه تقريرًا عن أدائه وسلوكه، ولا تستطيع أيضًا أن تعطيه علاوة لتحسن من أدائه,فأنت لا تستطيع أن تدير الوقت، لذلك كف عن المحاولة!

في المقابل، ركز على ما تستطيع إدارته. تذكر نموذج ت.ت.ت للتفكير. ت.ت.ت والذي يعنى أن هناك أشياء في الحياة يجب علينا أن نقوم بها، وهي:

تحكم

تأثير

تقبل

فعندما نتعلم تقبل الأشياء التي لا نستطيع التحكم بها ولا التأثير عليها فهذا ينزع من داخلنا الاستياء والغضب، فعندما نتحكم بما يمكنا التحكم به، وتؤثر فيما يمكننا التأثير فيه فستتخذ حياتنا طفرة كبيرة للأمام. يجب علينا جميعا تقبل سرعة الوقت،فكيف نتصرف وما الذي نعطيه الأولوية، وكيف نركز على الأمر الذي يمكننا التحكم والتأثير فيه, تعلم إدارة هذه الأشياء وستجد نفسك تدير الوقت كما يجب أن يكون.

أسطورة الوقت الكافي

كم مرة قلت لشخص ما "لم يكن لدس الوقت الكافي" أو "ليس هناك وقت كافٍ". أن هذه العبارة الشائعة خاطئة, من المهم أن تعرف أن التفكر من منطلق "الوقت الكافي" في حد ذاته يعتبر فخًا. عندما تفكر من منطلق "ليس كافيًا" فإن هذا يخلق لديك ما يسمى بعقلية النقص، التي يمكن أن تكون بمفردها قادرة على أن تمتص طاقتك للحد الذي سيكون من الصعب التغلب عليه.

هناك طريقتين لكشف هذه الأسطورة:

1- حسابيًا: كما ذكرنا, فإن هناك 168 ساعة في أسبوعك، لا أكثر ولا أقل. لنفكر كم عدد الساعات التي يحصل عليها أغنى الأشخاص على وجه الكرة الأرضية في كل أسبوع؟ 168 ساعة، والآن فكر كم عدد الساعات التي يحصل عليها أفقر الأشخاص في أفقر الدول على وجه الأرض؟ لقد عرفت الإجابة؛ 168 أيضًا، فلا أحد يحصل على أكثر ولا أقل من الآخر, لذا فلا يمكن إحصاء الوقت الكافي من الأساس.

2- عن طريق الخبرة: لم تكن تحتاجني لتعرف مفهوم الـ 168 ساعة، أليس كذلك؟ فأنت

تعرف من حياتك الخاصة أن مفهوم الوقت الكافي هي، في الحقيقة، قصة خيالية. كنت مؤخرًا مع عميل يعمل كاهنًا بدوام كامل ويدير خدمة تقديم المأكولات، ولديه ستة أطفال, وعندما كنا نناقش مفهوم عدم وجود وقت كافٍ، فكان يبدو أنه يعرف هذا المفهوم، عندما سألته فيما كان يفكر، فقال لي "لقد أدركت للتو أنني أخصص وقتًا لكل شيء مهم في حياتي - كل شيء."و هذا ينطبق علينا جميعًا، فنحن لدينا وقت كافي لكل شيء مهم بالنسبة لنا, إن فكرة الوقت "غير الكافي " تأتى بسبب سماحنا لأشياء غير مهمة مثل: التلفاز وألعاب الفيديو والخمر والمأسويات والنوم الذائد عن اللازم، ومشاكل الناس بأن تصبح مهمة لنا.

ما إدارة الوقت؟

إذا كان مفهوم التوازن والوقت الكافي وكل مفهوم إدارة الوقت في حد ذاته عبارة عن أساطير، إذًا عم نتكلم هنا؟ إن كيفية تعاملك مع الوقت هي لإحدى أهم المكونات الأساسية في تحطيم الرقم الأساسي في الحياة، لذا لنعد النظر في شيء ذكرناه من قبل خلال نقاشنا لنموذج الـ "ت.ت.ت".

إذا كنت تريد استخدام وقتك بطريقة فعالة،فيجب عليك إدارة ما يلي:

1- أولوياتك: أنت وحدك الذي يستطيع تحديد ما هو مهم لديك.
2- تركيزك: أنت وحدك الذي يستطيع تحديد ما يلفت انتباهك.
3- نشاطاتك: يجب عليك أنت وحدك أن تقرر في النهاية، ما الذي ستفعله في هذه اللحظة أو الساعة أو اليوم أو الأسبوع.

ستتعلم في الفصل الحادي عشر طريقة محددة خطوة بخطوة لكيفية تحديد أولوياتك وتركيزك وأهدافك، ولكن الآن لنتعمق قليلًا في الموضوع.

فهم الفرق بين الأهمية مقابل العجلة

نحن دائما ما نتورط في أشياء، نركز فيها وأنشطة تجعلنا نشعر بشعور رائع للحظة، ولكنها ليست مفيدة على المدى البعيد، وهذا بسبب أننا ننشغل في طغيان فكرة أن الأمر عاجل. يتكون أي نشاط نقوم بيه من شيئين هما: الأهمية والعجلة: ومن المهم أن نفهم

الفرق بين الاثنين، فإن الأهمية تجيب عن سؤال "إلى أي مدى سيؤثر هذا الشيء في حياتي"، ولكن العجلة تجيب عن سؤال "متى يجب أن يكون هذا الشيء جاهزًا؟"و هذه الأسئلة مختلفة ومنفصلة تمامًا.

إن الفضل يرجع للرئيس دويت إيزنهاور في تسمية طريقة فهم أفعالنا، وقام ستيفين كوفي بعمل نموذج عرف بـ "مصفوفة إيسنهاور" في كتابه "العادات السبع للأشخاص الأكثر فاعلية"، ومن المهم أن تفهمها وهي موضحة بالشكل 1-10.

| الربع 1<br>مهم وعاجل<br>مثال: أزمة قلبية، موعد قريب<br>14 أبريل<br>الوقت الذي ستقضيه هنا سيشعرك بشعور رائع، ولكنه سيرهقك_ احذر يقضى عليك باستنزاف طاقتك | الربع 2<br>مهم وغير عاجل<br>مثال: التمرين، وضع الأهداف<br>15 يناير<br>استثمار الوقت هنا يقلل الوقت الذي يُستنزف في الأرباع الأخرى وستشعر أيضًا بشعور رائع! |
|---|---|
| الربع 3<br>عاجل وغير مهم<br>مثال: المقاطعة، مشاكل الناس<br>الوقت الذي ستقضيه هنا، يتركك مجهدًا ومشغولًا وأيضًا محبطًا و غير منتج.<br>يقضى عليك بإغراقك في التفاصيل التفاهة. | الربع 4<br>غير عاجل وغير مهم<br>مثال: مشاهدة التلفاز، النميمة، مضيعة الوقت،<br>الوقت الذي ستقضيه هنا ممل حقا.<br>يقضي عليك بخنق روحك. |

شكل 1-10: نموذج كمثال لمصفوفة "إيزنهاور"

أنا لست أول من يشير إلى الاستنتاج الواضح بأنك أردت أن تقضى من الوقت قدر المستطاع في الربع الثاني، ولكنى سآخذ خطوة للأمام وأقول لك إن الأرباع 1 و3و 4 سوف تقضى عليك بطرق مختلفة وبسرعات مختلفة.

الربع الأول

هنا ستجد الأنشطة المهمة (المؤثرة) والعاجلة (تحتاج أن تفعل الآن)، فهى تعتبر الحالات الطارئة في الحياة, فإن قضيت يومًا في الربع الأولى فسينتهي بك الأمر للشعور بالتعب ولكنك ستشعر شعورًا جيدًا, فقد قمت بإخماد الحريق بنجاح وتخطيت الأمر، فإذا تعاملت مع سيناريو مليء بالضغوطات ونجحت في ذلك, فستشعر وكأنك نجم مشهور عندما تنجح في الربع الأول, لكن العيش في الربع الأول يعد إدمانًا، فإن قضيت وقتًا كثيرًا هناك فستفشل في النهاية، فإما أنك ستدخل في حالة طوارئ، لن تستطيع تحملها أو ستنفذ طاقتك. الربع الأول قد يكون منعشًا ولكنه في الوقت نفسه مجهد, فمن المفيد أن تنجح هنا ولكنه ليست طريقة صحية لتعيش بها.

الربع الثالث

هل تعرف أن هناك أشياء تمتص وقتك وطاقتك دون أي مقابل؟هذه هي الربع الثالث والتي أطلق عليها كوفي ربع الخداع، فهنا يخدعك تفكيرك أن ما تفعله مهمًا ولكن في نهاية اليوم تلاحظ أنك لم تصل لشيء, فاليوم الذي تقضيه هنا يتركك مجهدًا وفارغًا.

أما اليوم في عصر السرعة، فمن السهل أن تضيع أسبوعًا أو شهرًا أو حتى حياتك بأكملها في الربع الثالث, فإن لم تتعلم كيف تنشأ لنفسك حدودًا وتلتزم بها. وإذا لم تتعلم أن تقول "لا" لبعض الأنشطة والأشخاص، فهذا ما سيحدث، ستفنى حياتك بأكملها في أشياء تقاطعك، وفي مشاكل الأشخاص الآخرين، وسيحدث هذا لأنك سمحت بحدوثه. ولكن لحسن الحظ، لا ينبغي أن يحدث, فعندما تكون محددًا في هدفك، وتقوم بتنفيذ حل الساعتين، وتقوم بالاهتمام بعقلك كما سنتعلم في الفصل الحادي عشر وما بعده، فهذا سيبقيك بعيدًا عن هذا الفخ.

يجب أن تكون يقظًا، إن كنت تظن أنني أبالغ في الأمر، فلا يهم، فقد رأيت أشخاصًا كثيرين يضيعون أعوامًا في الربع الثالث, لذلك أبتعد عنها.

الربع الرابع

يتكون الربع الرابع من أنشطة غير مهمة وغير عاجلة، أشياء لها تأثير قليل أو ليس لها أي تأثير على حياتك، ولا أحد يهتم إن لم تقم بها، مثل تصفح قنوات التلفاز واللعب والتحقق من رصيدك في بطاقة الائتمان للمرة الثالثة هذا الأسبوع، أو أي شيء آخر يعتبر مضيعة للوقت.

أنا لا أحتاج أن أصف لك هذا الربع بالتفصيل، فأنت تعرف عندما تقع في فخها، كل ما سأقوله لك أن الربع الرابع هو ما ستقضى على حياتك المهنية وصحتك وعلاقتك الاجتماعية ومواردك المالية وطموحك، ولن تستمتع حتى بها، فعندما تجد نفسك في الربع الرابع، أفعل أي شيء آخر، تحرك إلى أي اتجاه غير الذي تتواجد فيه. الحياة في الأرباع 1 و3 و4 ستقضى عليك بطريقة أو بأخرى؛ لذا لننظر للربع التي ستكون استثمار للوقت أكثر من كونها استنزاف له.

الربع الثاني

نجد هنا الأنشطة المهمة غير العاجلة. الأشياء التي تصنع بالفعل اختلافًا في حياتك، والتي تبدأ بالمواعيد النهائية البعيدة أو (الأكثر شيوعًا)، فليس هناك موعد نهائي لشيء. نجد أشياء، مثل: التمارين الرياضية وقضاء الوقت مع العائلة ووضع الأهداف والقراءة والصلاة... الخ، فهى الأنشطة التي لها تأثير قوى على حياتك، ولن تنتهي منها أبدا، ستظل تفعلهم للأبد وسوف تريد أن تفعلهم للأبد، لأنهم يقومون بتغذية لا بإستنزافك. قضاء يوم في الربع الثاني يجعلك تشعر أنك بالفعل قمت بشيء عظيم لحياتك، وفي نهاية اليوم ستشعر بطاقة أكبر من بدايته.

فكما يقال إن الأمر المهم ليس أمرًا عاجلًا والعكس صحيح. الفخ الذي نقع فيه،أن عقولنا ليست مبرمجة لتستجيب لما هو مهم ولكنها مبرمجة لتستجيب لما هو عاجل. ما يجعل الأمر أكثر سوءًا أننا نعيش في ثقافة تعزز هذا المنهج الرجعى، لتقوم باستثمار وقتك في الأمور المهمة يجب أن تسير وفقًا لنظام محدد. في الفصل الحادي عشر، سنناقش فكرة حل الساعتين، وهو منهج شامل لإنشاء جدول لك، وسيأخذ تطبيق هذا المنهج الوقت من

الأشياء التي تقضى عليك ويضعه فيما يفيدك. وقبل أن ننتهي من هذا الفصل, لنضع أساس استخدام الوقت بالنسبة لك في المكان الصحيح, يبدأ نظامك بهذه الأسئلة الصحيحة.

الأسئلة الأكثر أهمية في إدارة الوقت

هل تريد خطوة، في دقيقتين، تعزز استخدام الوقت لك طوال حياتك، اكتب الثلاثة أسئلة التالية على ورق ملاحظات، وضعها في أماكن ظاهرة:

1- في أي ربع أنا الآن؟

2- هل ما أفعله الآن يوجهني نحو أهدافي؟

3- هل هذه هي الطريقة المُثلى لاستخدام وقتي؟

هذا كل ما تحتاج فعله، مجرد ثلاث أسئلة على ورق ملاحظات، هل الأمر يبدو بسيطًا؟ لا تدع الأمر يخدعك بسهولة، فإن هذه الأسئلة قوية للغاية في تدريب عقلك. وبغض النظر عن الإجابة، فإن هذه الأسئلة لاتجعلك تخسر شيئًا في كل الأحوال, فهى تقوم بما قامت به الثلاث أسئلة للقراءة الذكية, ستتعرف أكثر إلى قوة الأسئلة الجيدة في الفصل الرابع عشر, ولكن هذه الأسئلة الثلاث حقًّا رائعة، فهى تزيد من وعيك بشكل أساسي، فلن تستطيع الهروب من فخ لم تكن تعلم بوجوده، ولكن عندما يزداد وعيك ستتوجه تلقائيا خارج الفخ. عندما تتعرف إلى الربع الذي تتواجد به، فستقوم بتلقائية بتنشيط عقلك، ليبحث عن طريقة أكثر إنتاجية. وعندما تتساءل ما إذا كانت الأنشطة التي تقوم بها توجهك نحو أهدافك، فتصبح تلقائيا أكثر وعيًا بأهدافك، وعندما تسأل إذا كانت الأنشطة، التي تقوم بها هي الطريقة المُثلى لقضاء وقتك، فأنت بالفعل تعرف ما هو الأفضل لقضاء وقتك. الجيد في الأمر إنك عندما تسأل هذه الأسئلة، حتى وإن كانت الإجابات غير مرضية لك، فإن الأسئلة في حد ذاتها تجعلك تستفيد من وقتك بطريقة أكثر فاعلية. أسأل نفسك هذه الأسئلة الثالثة عدة مرات كل يوم لمدة أسبوع، وستلاحظ ما تقوم به من تعديلات صحية على الأنشطة التي تقوم بها بسرعة،قم بذلك لمدة ثلاث أسابيع وستجد نفسك تطور حافزًا قوى في كل جانب من جوانب حياتك.

لذا أقول لك مرة أخرى، إن لم تقم بفعل هذا، فاكتب هذه الأسئلة الثلاث على ورق

ملاحظات الآن، اجعل هناك واحدة لمكتبك، وواحدة لمنزلك، وواحدة لسيارتك، قم بتعليقهم لمرة واحدة، وستجد معدل إدراك للوقت يزداد للأبد. باختصار، فإن من السهل على الإنسان أن ينشغل في الأساطير حول الوقت، ولكن جميع الأشخاص يحصلون على 168 ساعة كل أسبوع، أنت لا تستطيع إدارة الوقت، ولكنك تستطيع إدارة نفسك, تستطيع التحكم في تركيزك وأنشطتك، فعندما تهتم بذلك، ستطور حياتك بشكل كبير، وستتعلم كيف تفعل ذلك في الفصلين الحادي عشر والثاني عشر.

لمزيد من المعلومات والدعم:

تم تحسين هذا الفصل لإفادتك. للدروس المختصرة والمزيد من المعلومات، قم بزيارة

www.planetfreedom.com/trainyourbrain

باستخدام رمز المرور المتاح : TYBFSBOOK

أستمتع بالأمر!

# الفصل الحادي عشر

# حل الساعتين:

# كيف تنشأ جدولًا يحطم الأرقام القياسية

هل سبق ووجدت 20 دولارًا في مجفف الملابس؟ أحب أن يحدث هذا كثيرًا، فبالرغم من أنني مدرك تمامًا أن هذا المال ملكي، لكنني لم أكن أعرف أنه هناك إلا عندما وجدته، فشعرت وكأن الكون أعطاني نعمة غير متوقعة.

هل يمكنك أن تستثمر ساعتين في الأسبوع، إذا كنت تضمن أن هذا الاستثمار سيعطيك 10 ساعات خلال الأسبوع نفسه؟ أعرف أنه سؤال صعب؛ إذا كانت إجابتك لا، فما كنت لتقرأ هذا، ولكن - بشكل جاد - وهذا ما سيقدمه لك هذا الفصل. إذا قمت بتطبيق ما تتعلمه، إذا سُمح لي بتدريس تمرين واحد، يقوم بتعزيز أداء واستمتاع الإنسان بالحياة بشكل كبير، فسيكون كل ذلك في هذا الفصل. إنه يسمى حل الساعتين وهو يعد كالعمود الفقري لمن يريد تحطيم الأرقام القياسية، وبالنسبة لي يعد كمنبع تتدفق منه الحياة الهادفة.

أنا أفعل ذلك بصرامة منذ كنت في عمر الخامسة والعشرين وهي واحدة من أفضل

ثلاث علاقات، منهما علاقات تتكون مما بين النشاط والنتيجة، الاثنين الآخرين سنقوم بمناقشتهم في الفصل 15- 17 تحت عنوان الرعاية الذهنية العدوانية، لكن حل الساعتين هو الأول. ما أقصده بـ "العلاقة المثالية" أنني حيث أقوم بذلك وتصبح حياتي أفضل، ليست مثالية ولكن أفضل. ولأقوم بدعم هذه العلاقة، فقد أدركت إنه إذا لم تسر حياتي بالشكل الذي أريده، وتدهورت نتائج أعمالي التجارية ولا أشعر بالطاقة كما ينبغي، وأتوتر كثيرًا وأعاني في علاقاتي الاجتماعية، أدرك على الفور أنني أصبحت لينًا وغير فعال في استخدام حل الساعتين للوقت.

بالإضافة إلى ذلك، فإنني عندما أدرب العملاء على تطبيق حل الساعتين، فإنهم يكتشفون حدًا أدنى يصل إلى 10 ساعات مثمرة في كل أسبوع، وفي الغالب تكون 20 أو 30 ساعة. ولكن خلال الخمسة عشر عامًا من تدريس لم أسمع أبدًا بأقل من 10 ساعات، سيقوم حل الساعتين بأخذ 10 ساعات على الأقل من الأرباع 1 و3 و4 كل أسبوع، ويضعها حيث تحتاجها بالفعل.

ففي الفصل السابق، قلنا إنه لا يمكننا إدارة الوقت، ولكن حل الساعتين سيجعلك تشعر وكأنك خلقت وقتًا لم يوجد من قبل، ستشعر وكأنك وجدت 20 دولار في مجفف الملابس، بل وأفضل من ذلك!

أنا مازلت أقلل من قيمة هذا التمرين، إن حل الساعتين ليس بخدعة تجعلك تشعر شعورًا جيدًا، وإنما هي تنتج نتائج نهائية محسومة وقوية، والتي نراها في عملائنا. أتذكر هذا المدير التنفيذي الذي قمت بتدريبه، وقال لنا في ملخص التدريب إن هذا النظام وحده، مسدد له آلاف الدولار الخاصة بمشروع التدريب الخاص به، بمعدل 40 مرة تقريبًا في السنة الأولى.

أتذكر مدير الإنتاج الذي قمت بتدريبه، وقد شاهدت حل الساعتين يخسره 20 كيلو من وزنه، ويُعمق حياته الروحانية، ويفوز بترقية بشكل أسرع مما تتوقع. أفكر في مئات محترفي المبيعات الذين تعلموا هذا، وحين قاموا باستثمار ساعتين كل أسبوع، ارتفعت أرباحهم بنسبة 30% و50% وفي بعض الحالات حتى 30%. يمكنني أن أكمل في الأمثلة

ولكن الفكرة أن ما ستتعلمه ليس نظرية، ولكن عندما تقوم به، سينجح حتى وإن لم تشعر بذلك! أنه قد لا يعطيك النتائج التي تطلع إليها ولكنه بالحد الأدنى سيجعلك تتحكم بحياتك؛ حتى وإن لم يجر أسبوعك كما خططت (نادرًا ما يحدث ذلك)، ولكن سيكون أفضل من عدم استخدامك هذا الاستثمار على الإطلاق. أنت لن تخسر أبدًا باستعمالك هذه التقنية، لذا لتتعرف عليها.

تعريف حل الساعتين ورؤيته

قال ستيفن كوفي مقولته المشهورة "تخلق كل الأشياء مرتين- مرة في عقولنا ومرة في واقعنا الخارجي" ، والمثال المستخدم باستمرار لذلك هو البناء، قام المهندس المعماري بابتكار المبنى في ذهنه أولًا ، ثم رسم المخططات ، وبعد ذلك بدأت عملية البناء. ولكن هذا المفهوم ينطبق على أي شيء فكل شيء من صنع الإنسان، مثل: الحقل والسيارة حتى الكتاب الذي تقرأه، فكل ما ابتكره الإنسان كان في بادئ الأمر فكرة في عقل أحد ما ثم تم إحضارها إلى العالم.

إن حياتك تسري بالطريقة نفسها، فأنت تقوم بابتكارها أولًا في ذهنك، ثم تعمل على تنفيذها. يكمن مفتاح الفهم في أن "الابتكار الذهني" يحدث، إذا كانت تدركه ، فمشاكل معظم الناس تنبع من حقيقة أن هذا الابتكار الذهني يحدث دون قصد، فهم لا يؤثرون فيه، فهو يحدث في مستوى أدنى من الدعم.

هل تعرف ماذا أيضًا يسري بالطريقة نفسها؟ ...أسبوعك.. وأنت تحلق أسبوعك أولًا في ذهنك، ثم تعمل على تنفيذه. وكما قلت، فإن الابتكار الذهني للأسبوع يحدث إذا أثرت فيه أو لم يؤثر.. وعندما تفشل في التأثير فيه، فما يحدث هو أن الأسبوعي يتحكم بك بدلًا من أن يتحكم أنت به. ويبدو هذا وفاء لك؟

إن حل الساعتين هو طريقة محددة، تتكون من سبع خطوات لاستثمار ساعتين طوال الأسبوع؛ يهدف الابتكار الذهني للأسبوعين القادمين من حياتك. يكرس القليل من الأشخاص هذا المستوى من التذكير أو الوقت يخلق أسبوعهم، الناجحون فقط هم من

يفعلون ذلك. هل تتذكر مبدأ النجاح يترك أدلة؟ انظر لأكثر الأشخاص الناجحين في مجالاتك، سترى أنهم يتبعون هذه الطريقة.. ربما لا يطلقون عليها حل الساعتين ولكنهم يخططون ويفكرون ويتخيلون ويقومون بخلق أيامهم وأسابيعهم وحياتهم ذهنيًا، يفعلون ذلك بوعي وباستمرار، وأنت أيضًا تفعل ذلك وسترى نتائج متشابهة، وإليك الطريقة:

تعد تقنيات حل الساعتين بسيطة بشكل مخادع، حيث يبدأ الأمر بان تصنع مكعبًا به ساعتان متواصلتان (من وقتك لنفسك، مكعب واحد سيكون مثاليًا، يمكن أن تصنع مكعبين في كل منهما ساعة، ولكن من الأفضل أن تعطي لنفسك مكعبًا واحد به ساعتان من الوقت. والهدف من ذلك أن تجعل حياتك على امتداد أكبر ذهنيًا، فهذا ليس مثل أن "تصنع قائمة أعمال"، إنه ليس روتينًا قاهرًا ،بل إنه وقتًا مُبتكرًا، فالوقت المبتكر يتطلب فترة من التمرين ليصبح أكثر فاعلية، فلا تخطيء في تفكيرك بأنه "هذا الأهم، نصف ساعة ستكون كافية"

فالفكرة بأكملها هي أن تقوم بالاستثمار في نفسك، وهو الاستثمار المؤكد الذي يمكنك القيام به وصدقني سوف تحتاج على الأقل ساعتين لتفعل ذلك.

ويجب أن تقوم بذلك في الوقت، بين نهاية أسبوع عمل وبداية أسبوع آخر. لقد دربت الكثير من المديرين التنفيذيين، الذين يختارون آخر ساعتين في الأسبوع في مساء يوم الجمعة. بالنسبة لي فإن مساء الجمعة غير مناسب، فأنا أحب الاستيقاظ مبكرًا، لذا فإن صباح يوم السبت قبل استيقاظ عائلتي يعد وقتًا مثاليًا لي. الكثير من عملائي يختارون أن يفعلوا ذلك مساء يوم الأحد؛ حيث إنهم ينتقلون من الاستمتاع بعطلة الأسبوع والتحضير لأسبوع رائع. اختر المعاد المناسب بالنسبة لك ولكن قم باختيار وفقًا هادئ دون مقاطعة بحيث تستطيع أن توقف الضوضاء وتفكر فقط.

لماذا أقاوم الأمر؟

قبل أن تتعمق أكثر، دعني أقول لك فيما تفكر الآن "ساعتان؟ هل أن مجنون؟ أنا أجد ساعتين كي أجلس فقط وأكمل روايتي، أنا لديّ أشياء يجب أن أقوم بها؟ أفهم ذلك،

فنحن نعيش في مجتمع حيث يطلب الآخرون مطالب مستمرة في الوقت الخاص بك، فمن السهل أن تواجه هذا الشعور بالذنب، وأدمج ذلك بميل طبيعة عقلك لمقاومة كل ما هو مختلف، وسأفهم أنك ربما تشعر بعدم الراحة لتصنع جانبًا هذا المكعب من الوقت؛ خاصة في البداية.

إذا مرت عليك هذه الفكرة، انتبه لما سأقوله. إن كنت تعتقد حقًا أنك لا تستطيع أن تخصص لنفسك مكعبًا يساوى ساعتين من الوقت، فأنت بالفعل تحتاج لتفعل ذلك؛ لأنك تمثل كارثة على وشك الحدوث. فكر فيما تقوله مضيفة الطيران، عندما تنزل أقنعة الأكسجين، من الذي سيجب عليه أن يضع قناعه أولًا؟ تساعد نفسك فأنت ترى نفسك عديم الفائدة، وهذا يجعل الوضع أسوأ- الشيء نفسه ينطبق على حياتك، فإذا كنت تريد أن تعيش حياة تحطم الأرقام القياسية، وإذا كنت تريد أن تخدم الأشخاص المهمين في حياتك فيجب أن تكون قادرًا على التفكير والإبداع، وهذا لن يحدث دون أن تجعله يحدث.

فكر فيما قاله غاندي "أنا أصلي لساعتين كل صباح، وإذا كان لدي يوم مشغول للغاية فأصلي لثلاث ساعات" وأحدثك عن خبرة، أنت ستكون سعيدًا جدًا بهذا الاستثمار؟ وكذلك كل شخص في حياتك.

ماذا أفعل خلال الساعتين؟

عندما تخصص الوقت، أجلس ومع أداة التخطيط التي تحتاجها، يمكنك أن تستخدم Outlook أو تقويم جوجل أو ICAL أو أي أداة رقمية تُفضلها، ويمكنك أن تستخدم أشياء قديمة مثل مذكرة الوقت اليومية أو مسئول اليوم أو مدير الأولويات، أو أي نظام يعتمد على الورق أيضًا. لتلق نظرة على الورقة الخاصة لأجل الساعتين انظر آخر هذا الفصل. ويمكنك أيضًا أن تستخدم أي أداة تختارها، فقط تأكد من أنه يمكنك أن تنظر على الأسبوع بأكمله مرة واحدة. سوف تقوم بخلق أسبوعك القادم ذهنيًا بتفصيله بسيطة، وعلى الأقل، قم بتكوين السبورة بالقلم في الأسبوع القادم؛ لكي تتأكد من أنه يمكنك رؤية الأسبوع بأكمله في كل مرة.

الخطوة الأولى: تواصل مع أهدافك

إذا كنت لا تعلم بعد ما الذي تريد تحقيقه، فلا علاقة لإدارة أسبوعك بالأمر. ولـذا قبـل أي شيء، خذ من 5 إلى 10 دقائق، واستعرض أهدافك بعد ذلك.. خذ هدفك المحوري وتخيلـه وتخيل إنجازاته، تخيله بوضوح واستمتع برؤية هدفك بتحقيقه، تأمل كل الأشياء الرائعة التي ستأتي منه، انتبه للقدرة على خلف حياتك ذهنيًا، إنها واحدة من الأشياء التي تجعلك إنسانًا.

الخطوة الثانية: مراجعة وشطب التزاماتك

عندما تكون قد قمت باستعراض أهدافك، وقمت بضبط عقلك، فقد حان الوقت لتنظر إلى الأسبوعين القادمين. التزاماتك هي الاجتماعات والمواعيد التي قمت بالتخطيط لحضـورها، وأي وقت وافقت فيه أن تكون مع شخص ما يعيش هنا. إن التزاماتك ستكون بالفعل مظللة في التقويم الخاص بك، وإن لم تكن كذلك، فقم بوضعهما لكي تراهـا وفي الوقـت نفسـه فكـر؛ مال الذي تنتظر أن يحدث في كل اجتماع أو مقابلة؟

من ضمن الأسئلة الرائعة التي تسألها لنفسك:

- ما النتائج التي ترغب بها؟
- هل يجب أن تقيم هذا الاجتماع من الأساس؟
- هل أضفت الأشخاص المناسبين للحضور؟
- كيف تجعل هذا الوقت فعالًا؟
- هل يجب تقليل هذه الفترة من الوقت (غالبًا) أم إطالتها؟
- ما أنواع التحضيرات التي يتوجب القيام بها؟

أخصص هذا المستوى من الاستجواب للأسـبوع القـادم، أمـا الأسـبوع القـادم سـيحظى بنظرة بتفاصيل أقل، لأنني أعرف أنني سأعيد النظر، خلال الوقت الخاص بحل الساعتين.

إذا أعطيت هذه الخطوة انتباهك بنسبة 100%، وسألت نفسـك بعـض الأسـئلة المهمـة

ستكون تفعل ما يفعله العظماء وستسبق منافسيك على الأقل بنسبة 90%، معظم الناس لا يفعلون ذلك، ولهذا السبب لا يصلون إلى شيء.

الخطوة الثالثة: وضع جدول الوقت المميز:

الخطوة القادمة التي ستقوم بها هي أنك ستضع الوقت المميز الخاص بك. إذا كنت تتذكر الفصل السابق، فإن كلمة "مميز" هي ما استخدمناه لوصف الربع الثاني لذا فإن الوقت المميز هو الوقت الذي ستقوم باستثماره لتقوية نفسك وعلاقاتك.

إن هذا الوقت هو ما سيقوم ببنائك، ويمكن لكثير من الأشياء أن تعيش هنا، بالنسبة لي فإنه التمرين والقراءة والتأمل، ووقت وضع الخطط والأهداف.

هذا صحيح، فإن محاضرة حل الساعتين يجب أن توضع في جدول! يمكنك أن تضيف أيضًا الوقت المميز مع العائلة والأصدقاء وخدمة المجتمع والكنيسة وأي عدد من الأنشطة.

الفكرة في الأمر هنا، هي أن هذه الأشياء يجب أن تكون مجدولة قبل الأنشطة الأخرى. لماذا؟ لسببين، السبب الأول: أن لم تعطيها أعلى مستوى من العجلة في التنفيذ فلن تتم.

أما بالنسبة لي، فحتى عندما أعطيها الأولوية القصوى أحيانًا لا تتم، وإذا سمحت لهذه الأنشطة أن تكون فكرة متأخرة (كما يفعل معظم الناس)، فمن المحتمل ألا تحدث أبدًا لأن الحياة تعيق مسارها.

السبب الثاني: عندما تخطط للقيام بها، فأنت تتخلص من الشعور بالذنب، وستلاحظ أن حل الساعتين يكشف لك أنه لديك كمية كبيرة من الوقت لكل شيء، وهذا أمر مهم. في الأغلب ستفاجئ بوجود ثروة من الوقت لكل الأشياء الرائعة، التي تود القيام بها، هذا إذا قمت بالتخطيط لها.

عندما تفعل ذلك، فلن تظل مشاعر الذنب، التي تأتي من تقنية النقص تمثل عائقًا في طريقك. قم بوضع الوقت المميز في جدولك، فذلك سيجعل حياتك رائعة.

الخطوة الرابعة. جدولة وقتك الأخضر

القادم هو "الوقت الأخضر" وهـذا مخصـص لحياتـك المهنيـة، وسُـمى بـذلك لأن اللـون الأخضر هو لون المال. في مجال عملك، هناك أنشطة قليلة تجني لك الأموال. إذا كنت مـديرًا تنفيذيًا فإن هذا هو إدارة شركتك أو قسمك، وإذا كنت مندوب مبيعات، فإن الأمر هو البيع، وإذا كنت رياضيًا، فإن الأمر هو التدريب واللعب، حتى في أي منظمة روتينية حكومية، فـإن الأمر هو كشف الرواتب.

السبب الذي يجعل الناس يشعرون وكأنهم يتم سحبهم لاتجاهات عدة في العمـل، هـو أنهم لم يحددوا السبب الذي يعملوا من أجله، لم يحددوا وقـتهم الأخضر. إذا كـان الأمـر غـير واضح لك، أسأل شخص ذا خبرة. أما إذا كان واضـحًا (إذا كنـت صريحًـا مـع نفسـك فأنـت في الغالب كذلك).

إذًا التزم بجعل هذا الوقت يتم، وبعـد ذلـك قـم بحمايتـه. إذا أصبح واضـحًا لـك مـما يتكون وقتك الأخضر، وما هو الوقت المثالي لاستخدامه، بعد ذلك قم بالغوص في الأمر بتركيـز حاد، وسيفاجئ زملاؤك بما تستطيع إنجازه في فترة قصيرة.

الخطوة الخامسة: جدولة وقتك الأحمر

الوقت الأحمر هو جزء من حياتك المهنية، إنه الوقت الذي لا يجني لك الأمـوال بشـكل مباشر، ولكن يقوم بدعم وقتك الأخضر. هنـاك أشـياء يجـب أن تفعـل قبـل الوقـت الأخضر؛ لتجعله فعالًا وهناك أشياء يجب أن تفعل أيضًا بعد الوقت الأخضر لتوضح وتوصل ما نتيجـة الوقت الأخضر. هذه الأشياء، مثل: البحث والتحضير للعمل على عـرض بصري وتنظـيم الأدلـة والأعمال الورقية وتقارير الأداء، وأنشـطة الـدعم الأخـرى، التـي توجـد تحـت مظلـة الوقـت الأحمر. يعرف الكثير من عملائنا الوقت الأحمر بـ "الوقت الإداري"، ولكن نحـن نطلـق عليـه الوقت الأحمر، لأن اللون الأحمر يعد إشارة الوقوف. إن لم تقم بتنظيم الوقت الأحمر جيـدًا، فهذا سيوقف فاعلية الوقت الأخضر.

الفكرة هنا إنه حتى وإذا كان الوقت الأحمر مهمًا فهو ليس الوقت الأخضر، فإن الاثنين

مختلفان - ويجب الفصل بينهما - وهذا ليس سهلًا؛ لأن الوقت الأحمر يسهل فعله، لأنه يعتبر أمرًا عاطفيًا أكثر من الوقت الأخضر. لقد رأيت مندوبي مبيعات يضيعون أسابيع كاملة "يقومون بأبحاث" أو "التواصل عبر الشبكات"، وكل ما كانوا يحتاجون فعله، هو يمسكوا بالهاتف ويقوموا باتصال. لقد رأيت مديرين تنفيذيين يضيعون أيامًا في "تحضير عروض بصرية"، وكل ما كانوا يحتاجون فعله هو محادثة لمدة 15 دقيقة مع متخصص في سلوك الطفل. إن الوقت الأحمر مهم ولكن لا تتركه ليستنفذ وقتك الأخضر الأكثر أهمية.

الوقت الأخضر يجعلك أكثر فاعلية، لأنه يركز على التعامل مع الناس.

الوقت الأحمر يهتم بفاعليتك، لذلك أجعله فعالًا بقدر المستطاع، ضعه في جدولك وقم به على دفعات، قم بالرد على كل البريد الإلكتروني دفعة واحدة، قم بالأعمال الورقية في فترة محددة، افعل كل شيء على دفعة واحدة، أفضل من"القليل هنا والقليل هناك"؛ فهذا يقلل من الوقت الذي يستنزفه الوقت الأحمر بشكل جذري.

الخطوة السادسة: جدولة (أو على الأقل ملاحظة) ساعات العمل المرنة.

في خلال الخطوات من 1 إلى 5، أنظر إلى كل شيء خططته، فعندما تصل إلى هذه الخطوة، ستكون قد قمت بمراجعة أهدافك وتخيل نجاحاتك وفكرة جيدًا، وقمت بشطب كل الأوقات التي ستقوم فيها بما تحتاج فعله الأسبوع القادم، ومعظم بل كل ما تحتاج فعله.

حقًا مبارك لك! إليك شيئًا جميلًا عن طريقة حل الساعتين:

عندما تصل إلى هنا، ستلاحظ أجزاء كبيرة من الأسبوع، لم تخطط فيها لشيء، وهذا موضح بالشكل 1-11.

هل ترى الفراغات؟ فحتى الأشخاص الأكثر انشغالًا لديهم ساعة هنا وثلاث ساعات هناك، ووقت فارغ في مكان آخر، فمن المذهل أنه عندما تقوم بالتخطيط لأسبوعك، ينتهي بك الأمر بترتيب الأوقات المهمة، وأيضًا بأجزاء كبيرة من الوقت الإضافي، هذه الملاحظة في حد ذاتها تستطيع تعزيز ثروتك الذهنية. وإذا كنت حكيمًا، فيمكنك استخدام هذه الأوقات الفارغة.

| الوقت | الأحد | الاثنين | الثلاثاء | الأربعاء | الخميس | الجمعة | السبت |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 4 ص | | | | | | | |
| 5 ص | | ساعة الطاقة | | ساعة الطاقة | | | |
| 6 ص | | تمرين | ساعة القوة | تمرين | ساعة الطاقة | ساعة الطاقة | |
| 7 ص | | أخذ الأطفال للمدرسة | أخذ الأطفال للمدرسة | أخذ الأطفال للمدرسة | أخذ الأطفال للمدرسة | أخذ الأطفال للمدرسة | |
| 8 ص | | الذهاب للعمل | الذهاب إلى ميلووكي | كتابة تقرير | | | |
| 9 ص | | اجتماع طاقم العمل | | القيام ببحث | مقابلة في الراديو | متابعة المكالمات | الذهاب بالأطفال لتمرين البيسبول |
| 10 ص | | اجتماع طاقم العمل | عرض بصري | مكالمات المبيعات | | متابعة المكالمات | الذهاب بالأطفال لتمرين البيسبول |
| 11 ص | | | عرض بصري | مكالمات المبيعات | | تصوير الفيديو الترويحي | الذهاب بالأطفال لتمرين البايبول |
| 12 ص | | | عرض بصري | | | | |
| 1 م | | محاضرة تدريبية | | | | | |
| 2م | | محاضرة تدريبية | | مكالمات المبيعات | مؤتمر مع إيريك | مراجعة النجوم الأسبوعية | |
| 3 م | | | العودة | مكالمات المبيعات | مؤتمر مع إيريك | حل الساعتين | |
| 4 م | | محاضرة تدريبية | تمرين | | تمرين | حل الساعتين | الركض |
| 5 م | | | الذهاب لتمرين الكاراتيه | | الذهاب بالأطفال لتمرين الكاراتية | | |
| 6 م | | | الذهاب لتمرين الكاراتيه | | الذهاب بالأطفال لتمرين الكاراتية | الخروج مع العائلة | |
| 7 م | | | | مواعدة في المساء | | الخروج مع العائلة | |
| 8 م | مراجعة الأسبوع مع شاك | | | مواعدة في المساء | | الخروج مع العائلة | |
| 9 م | | | | مواعدة في المساء | | | |

الشكل (1-11): شكل أسبوعي النموذجي.

الوقت المرن: فإن الوقت المرن يعطيك "دلوًا" من الوقت، يمكنك أن تضع به ما تشاء مثل المشاريع التجارية /الاجتماعات/ المواعيد، التي تتغير في اللحظة الأخيرة؛ مما يضيف بعض التميز لوقتك الأخضر، فيمكنك وضع أي شيء في الوقت المرن، فهذا هو الغرض من وجوده.

إن ما يجعل الوقت المرن جميلًا، هو أنه يعطيك ما تحتاجه لتبقي على المسار نفسه، إحدى أكبر الأشياء التي تخرج الناس عن المسار، هو أنهم يقومون بتخطيط الأسبوع بجد، ويتشوقون لما سيصلون له من روعة، ثم في صباح يوم الاثنين مثلًا تحدث كارثة غير متوقعة، وتفسد الصباح وإن لم تقوم ببناء مرونة في التنظيم فسيكون من السهل عليك أن تقول "حسنًا، لقد انتهى أمر خطتي، من الواضح أن هذه الجدولة لن تعمل "وينتهي بك الأمر بفقدان الأمل في نجاح الأمر بأكمله. عندما تضع الوقت المرن في الحسبان، فسيصبح من السهل أن تفعل ما هو صحيح، لأنك أدركت احتمالية حدوث شيء كهذا، وبعد ذلك تنفذ الخطة البديلة، فببساطة ستقوم بأخذ ما كنت تنوي فعله، ولم تستطع وتضعه في بعض من وقتك الذي قمت بجدولته من قبل، فعندما تفعل ذلك، فإنك تمنع الحدث غير المتوقع من تحطيم خطتك، وتقوم بتعزيز صفائك الذهني بشكل كبير.

الخطوة السابعة: جدولة وقت الترفية

أخير أو ليس بآخر، خصص وقتًا للترفيه والاستجمام، خطط وقتًا لنفسك، من المحتمل أن تكون قد قمت بذلك فإن (الوقت المميز ترفيهي بطبيعته). ولكن إذا لم تقم بجدولة وقت لتهتم بنفسك وبذهنك وروحك، فلا تضيع الفرصة، وضع بعض الوقت في تقويمك كل أسبوع، فإن لم تهتم بنفسك، فمن سيهتم؟

أصبحت لديك الآن: حل الساعتين، طريقة مكونة من سبع خطوات؛ لاستثمار ساعتين كل أسبوع، بهدف الابتكار الذهني للأسبوعين القادمين. قم بها كل أسبوع، بانتظام، وشاهد التطور الذي سيحدث في حياتك.

ماذا أفعل في بقية الأسبوع؟

إن حل الساعتين يضع أساس الأسبوع، ويقوم بضبط عقلك الباطن؛ ليجذب النجاح كما أنه يفعل شيئًا آخر ـ يوفر لك المضمون.

يسألنا الناس غالبًا "هل يجب أن أضع قائمة بالأعمال؟" بالتأكيد، فأنا أنصحك أن تقضي 10 إلى 15 دقيقة كل يوم لتفكر وتضع التعديلات الضرورية على الخط التي قمت به وستعرف أكثر عن هذا الأمر في الفصل الثاني عشر، ولكن الآن قم بتمرين نفسك على التفكير، خلال يومك، في وضع قائمة بالأعمال، والتي تعتبر أداة فعالة على عكس الروتين.. ستحتاج أن تقوم بالتعديلات(تذكر أن الطائرة تمثل 90% من الرحلة)، ولذلك قم بهذه التغيرات.

في نهاية الأسبوع، خذ قليلًا من الوقت لمراجعة:

كيف سارت خطتك؟ هل حصلت على النتائج التي تريدها؟ وبالتحديد فإن السؤالين التاليين مفيدان للغاية:

1- هل كانت خطتي فعالة؟

2- هل كنت فعالًا في الالتزام بالخطة؟

عندما تجيب عن هذه الأسئلة، فهذا يضمن لك نتائج إيجابية، وتدريبًا لحافز إيجابي في ذهنك.

إذا حصلت على النتائج التي ترغب بها، فإن هذه الأسئلة ستساعدك في تطوير هذه النتائج، وحتى إن لم تحصل على هذه النتائج، التي كنت تأمل بها، فستكون لديك القدرة لتحدد أين حدثت المشكلة، وتقرر كيف سيكون الأمر مختلفًا في الأسبوع القادم. إن الحياة ما هي إلا التعليم، وضبط أسابيعك عن طريق حل الساعتين، سيجعلك تستفيد من دروس الحياة التي تحتاج أن تتعلمها الآن.

هل أنت جاهز لتدرس هذا النظام وتعزز فاعليته؟

سيقدم الفصل الثاني عشر لك استراتيجيات رائعة لجعل وقتك فعالًا وممتعًا!

لمزيد من المعلومات والدعم:

تم تحسين هذا الفصل لإفادتك. للدروس المختصرة والمزيد من المعلومات، قم بزيارة

www.planetfreedom.com/trainyourbrain

باستخدام رمز المرور المتاح : TYBFSBOOK

استمتع بالأمر!

# الفصل الثاني عشر

# أهم النصائح لتعزيز إنتاجيتك

لتخليص هذا القسم الذي يتناول التعامل مع الوقت، إليك أفكار متنوعة لجعل نفسك أكثر إنتاجية. إنها ليست نظريات، بل كل الاستراتيجيات التي حصلت منها شخصيًا على نتائج مذهلة، ورأيت عملائي يحصلون على نتائج مماثلة. ستجد أن تنفيذ إستراتيجية واحدة أو أثنتين سيجعلك فعالتً أكثر في استخدام وقتك. سيساعدك معظمها في تشغيل عقلك الباطن وبدأ صناعة المعجزات.

لذا لا تعتقد إنه يتوجب عليك تنفيذ كل هذه النصائح فورًا ولكن تخير واحدة أو أثنين لتبدأ بها. لقد تم تنسيقه بدون ترتيب معين، إلا النصيحة رقم 1، فهي حقًا الأولى.

كن واضحًا للغاية في تحديد أهدافك

لقد سمعت أنه من الصعب أن تقابل شخصًا ما لديه مشكلة في إدارة الوقت، إلا وكانت لديه مشكلة أيضًا في التركيز، ولقد سمعتني أقول (في هذا الكتاب) إنك إن لم تكن واضحًا في تحديد ما تريد تحقيقه، فإن موضوع كيف تدير وقتك ليست له صلة بذلك.

إذا كنت تبحث عن طريقة لتعزز إنتاجيتك، فلاشك إنك ستجد أن الطريقة الأكثر تـأثيرًا هي أن تقوم بتنشيط أهدافك. هل تتذكر كل الأشياء الرائعة التي تعلمتها في جزئيـة تنشـيط الأهداف؟

إن هناك سببًا لجعلها تسبق الجزئية التي تهتم باستخدام الوقت.

عندما تكون واضحًا في تحديد ما الذي تريد تحقيقه، ولماذا تريده، فإنـك تميـل بطبيعـة الأمر لما هو فعال، وتقـوم تلقائيًـا برفـع مسـتوى تركيـزك وطاقتـك، ويصبـح إعطـاء الأولويـة للأنشطة أكثر إيضاحًا. عنـدما تنشـط أهـدافك، فإنـك سـتقوم بحمايـة وقتـك الأخضر بشـكل أفضل، وستجذب الأشخاص المناسبين والأفكار المناسبة والظـروف المناسـبة، والتـي ستسـاعدك للتقدم للأمام بشكل أسرع. إن الكون يحب السرعة وتعمل هذه السرعة، عندما يركـز عقلـك وتكون متشوقًا لأهدافك.

عندما تقوم بتنشيط أهدافك، فهـذا يجعلـك أقـل عرضـة للفشـل في تحقيقهـا. وعنـدما تكون لـديك أهـداف نشـطة؛ فهـذا يقلـل مـن ضـياع الوقـت عـلى التلفـاز وألعـاب الفيـديو والإنترنت، وستلاحظ أن لديك قـوة هائلـة تقـوم بإبعـاد المقاطعـات السـلبية عنـك، وعنـدما تحدث المقاطعات (وهى ستحدث بلا شك) سـتقوم أهـدافك تلقائيًـا بجعلـك تتعامـل معهـا بكفاءة أكبر، مما سيقلل من استنفاذ وقتك الثمين.

عندما تقوم بتنفيذ الأشياء التي تعلمتها في قسم" الأهـداف النشـطة" في هـذا الكتـاب، فستقوم تلقائيًا بإبعاد نفسك عن أكثر الأشياء مضيعة للوقت على الإطلاق.

الإضافة بالطرح

أكثر الأشياء مضيعه للوقت هي أن تفعل مالا تحتاج فعله على الإطلاق. أنا لا أعلم مـن قال هذا أولًا، ولكنها مقولة أستخدمها طوال الوقت. إليـك مثـال يـدل عـلى أن التوقـف عـن القيام ببعض الأشياء يجعل الحياة أفضل.

ذهبت زوجتي بصحبة أطفالي في أجازة صغيرة منذ فترة، فعلمت أن لـدي عطلـة نهايـة الأسبوع بأكملها تحت تصرفي، تخيل ماذا فعلت؟ هذا صحيح، لقد قمـت بـالاهتمام بحديقـة

منزلي. لسبب ما لم أفهمه بعد لم أجد طريقة ممتعة أكثر من قضاء الوقت في القـص والقطـع والشد والتغطية والتنظيف.

أتمنى لو كنت أخذت صورًا من قبل وبعد، لكي أريكم عم أتحدث، ولكن يكفي أن أقول إن المكان يبدو أجمل بكثير يوم الاثنين عما كان يبدو عليه في يوم الجمعة، حتى وكأنـه بيـت مختلف تمامًا. كان جزء من هذا بسبب النشارة التي وضعت لتغطي العيوب، وكان جزء آخر بسبب بعض الزهور التي قامـت والـدتي بزراعتهـا، ولكـن التغـير الأكـبر جـاء بسـبب الكومـة الكبيرة من الفروع والأوراق والنباتات والأعشاب، التي تـم ببسـاطة إزالتهـا. كانـت أداة قـص العشب هي الأداة الأكثر فاعلية، وأيضًا منشار التقليم ومهذب الشجيرات، فإن التطـور الكبـير جاء مما تمت إزالته.

إذًا ما الذي تحتاج حذفه من حياتك؟ مشاهدة التلفاز كثيرًا؟ التوقف عـن غلـق المنبـه؟ ماذا عن العمل دون أهداف واضحة؟ هل يجـب أن تحـذف بـدء الأسـبوع دون خطـة؟ هـل هناك أشخاص تحتاج أن تبتعد عنهم؛ لتستطيع استثمار وقتك بصحبة أشـخاص ملهمـين؟ مـا النمط الذي تستغرق فيه، وسيكون من الأفضل لو قمت بحذفه من حياتك؟

وكما هو مهم أن تضع قائمة بما تحتاج فعله، فإنه يجب أيضًا أن تضع قائمة لما يجـب أن تتوقف عن فعله.

الأهداف الستة اليومية الكبرى

في الفصل الحادي عشر، قد أكـدنا بقـوة التـدريب للتخطـيط الأسـبوعي، وبالمقابـل أكدنا التدريب الأكثر شيوعًا لعمل قائمة أعمال يومية، فهذا لا يعنـي أنـه لا يجـب عليـك التخطيط ليومك أيضًا. إن حل الساعتين يعطيك مضمونًا لخطة يومية، والخطـة اليوميـة تقوم بتفعيل الأسبوع. عندما يصل الأمر إلى وضع مجموعة من الأهـداف لليـوم الواحـد، يميل معظم الناس لوضع كثير من الأشياء في قائمتهم أو يضـعون الأشـياء لسـبب خـاطئ. الغرض هنا ليس في كم الأشياء التي تستطيع حذفها من القائمة، ولكن في كم الأشياء التي تستطيع إضافتها، الهدف هـو أن تصبح أكـثر فاعليـة وإنتاجيـة بقـدر المسـتطاع، لـذلك

إليك الطريقة الأفضل على الإطلاق، إنها تسمى بطريقة الأهداف الستة اليومية الكبرى، وقد تفاجئت من بساطتها.

لكي تقوم بخلق يومك ذهنيًا، كل ما عليك فعله هو الإجابة عن سؤال واحد فقط، وهو "ما الأشياء الأكثر تأثيرًا التي تريد تحقيقها اليوم؟" يمكنك أن تجيب كيفما تريد، ولكن بشرط أن تحدد لنفسك حدًا أقصى، ستة إجابات في اليوم. دعني أكرر هذا: لا يجب أكثر من ست إجابات لكل يوم، وإذا كانت إجاباتك أقل من ستة، فلا يوجد مشكلة، ففي الحقيقة من الشائع أن تكون هناك ثلاثة أهداف كبرى يوميه، وفي بعض الأحيان هدف واحد، لكن أؤكد لك أنه إذا كتبت أكثر من ستة، فإن هناك على الأقل واحدًا أو اثنين ببساطة ليسو على القدر نفسه من الأهمية.

إن هذه الطريقة التي نتناول بها اليوم في الواقع قديمة جدًا، حتى أن لا أحد يعرف أصولها. ولكن إليك القيمة الناتجة عن هذا التدريب الرائعة. إن أول من قام بتدريس هذه الطريقة هو خبير كفاءة يُدعى أيفي لي، والذي قام بتدريسها لچون روكفلر في أوائل التسعينيات، وقد قال له السيد لي "ادفع لي ما تراه جديرًا بهذه التقنية" وبعد بضعة أسابيع أرسل له روكفلر شيكًا بقيمة 25 ألف دولار (وهى تعد بقيمة 500 ألف دولار اليوم) مع ملحوظة تقول إن "هذا أقل مما تستحق كثيرًا".

عندما تقوم بتحويل السؤال من "كم عدد الأشياء التي أستطيع حذفها؟" إلى "ما هي أهم ستة أشياء يمكنني أن أحققها؟"، فإن تركيزك وحسك على الإصرار سيرتفع بشكل كبير وهذا ما يجعل اللعبة ممتعة أكثر.

التنظيم يبدأ في نهاية اليوم

إن معظم من يطبقون طريقة حل الساعتين ومن ثم الأهداف الستة اليومية الكبرى يقوموا بالتخطيط اليومي في الصباح قبل أن يبدءوا يومهم، وهذا بالطبع أفضل من عدم التخطيط على الإطلاق، ولكن إذا كنت تريد أن تُشغل عقلك الباطن، وتجعله يعمل كالسحر، فقم بتخطيط الستة أهداف الكبرى في الليلة السابقة، في الوقت ما بين فترة إنهاء

يوم عملك والذهاب للنوم، خذ قليلًا من الوقت لتحدد الأهداف الستة المهمة لليوم القادم.

إن هذا التغير البسيط يقوم ببعض الأشياء، التي ستضع وقودًا صاروخيًا ليومك القادم.

أولًا، ستنام بسهولة وتستيقظ بطاقة أكثر كما أن الكتابة تقوم بتسوية الأمور في ذهنك. عندما تقرر ما الأهداف الأكثر أهمية لك قبل النوم، فأنت تقوم بإزالة بعض الأسئلة المزعجة التي تحرمك من الراحة، وتستيقظ أيضًا دون هذه الأسئلة، وتذهب للركض في الصباح. ستتعلم كيف تحقق الاستفادة القصوى من الدقائق الأولى القليلة في يومك، في جزء الرعاية الذهنية العدوانية، ولكن عندما تقوم ببساطة بتحديد أهدافك الستة في الليلة السابقة، فإنك تضع المعجزات، وتجعل يومك يبدأ بداية سريعة ونشيطة.

ثانيًا، إنك تقوم بتشغيل عقلك الباطن، ليبدأ في العمل من أجلك أثناء النوم. لاحظ أنه عندما تكون في جدال، أو عندما تشاهد برنامجًا مجهدًا للأعصاب قبل النوم مباشرة، فإن هذا يعبث بعقلك؟ فتجد الأحلام المجنونة والتقلب أثناء النوم، وما إلى ذلك؟

يمكنك أن تجعل هذا الأمر يعمل لصالحك، بدلًا من أن يعمل ضدك، إن عقلك نشط للغاية أثناء النوم، والكثير من أنشطة عقلك أثناء النوم تكون لاستيعاب ما حدث خلال اليوم، والكثير منها أيضًا هو عقلك الباطن الذي يقوم بتحضيرك لليوم التالي؛ لذا عندما تقوم بتحديد أهدافك الستة قبل النوم، فأنت تزرع بذور الأفكار، وسيقوم عقلك الباطن بالعمل عليها أثناء النوم.

زيادة الضبط الذاتي

قد تكون لاحظت أن هناك جزءًا كبيرًا من هذا الكتاب مُكرس لمساعدتك في الوصول لما تريد بأكثر الأساليب فاعلية. أنا مؤمن بفكرة أن تعمل بذكاء أكبر أفضل من أن تعمل بجد أكبر، وقد اكتشفت أيضًا، في بعض الحالات، أن العمل بجد يعتبر عملًا بذكاء. يتلخص نجاحك أحيانًا في أن تقرر ببساطة إنك ستفعل كل ما هو ضروري للفترة اللازمة، لكي تحقق أهدافك وأحلامك. قديمًا في الثلاثينيات، قال ألبرت جراي إن القاسم

المشترك للنجاح هو أن "الأشخاص الناجحين لديهم عـادة القيـام بمـا لا يحـب لغـير النـاجحين القيام به."

تأتي الترجمة الأحدث لهذه المقولة مـن صـديقي مؤلـف الكتـاب، الأكـثر مبيعًـا "أصـعد الدرج" رودى فادين، وقد أطلق عليها مسلمة الإيجار، وهى تعـد أفضـل الأعـمال لـديّ عـلى الإطلاق، فهو يقول إن "لا يمكنك أن تملك النجاح ولكن يمكنك تأجيره وهذا الإيجـار يجـب أن يدفع يوميًا."

ومن الغرابة أنه عندما تلتزم بدفع هذا الإيجار كل يـوم، فـإن هـذا يطلـق سراح كميـة هائلة من الطاقة والوقت. قم بهذا الالتزام، وستصبح أكثر كفاءة وسحرًا.

كف عن القيام بمهام متعددة من أجل اللـه!

إن الكذبة الأسوأ حول موضوع إدارة الوقت، هي تلك التي تقول "إذا كنت تستطيع أن تقوم بأكثر من شيء في الوقت نفسه فمن الواضح أنه يمكنك أن تفعل أكثر في وقت أقل" هذا يبدو حقيقًا، أقصد، فقط فكر في الأمر، أليس كذلك؟ خطأ

أتضح أنه عندما تقوم بفعل أكثر من شيء في الوقت نفسه يصبح أداؤك أسوأ بـل ومـن السخرية أنه يأخذ وقتًا أطول، ألا تصدق؟ حسنًا، قم بالبحث على جوجل، وأكتب "بحث عـن تعدد المهام"، وستجد أبحاثًا كثيرة عن الظاهرة إلى الحد الذي سيربك عقلك، فقد توقفت عن البحث، بعد المقال العشرين الذي قرأته؛ لأن الجميع يقوم بالثلاثة أشياء نفسها:

1- إن تعدد المهام يعد فكرة خاطئة، والأشخاص الـذين يظنـون أنهـم قـادرون عـلى القيـام بمهام متعددة، هم بالتأكيد يخدعون أنفسهم. كما قال بيـتر بـيرجمان في تقريـر جامعـة هارڤارد. للأعمال، أنه عندما تقوم بعدة أشياء في الوقت نفسه فإننا نخـدع أنفسـنا ظنًـا منا بأننا سننجز الكثير، ولكن في الحقيقة فـإن إنتاجيتنـا تقـل بنسـبة 40%. في الحقيقـة نحن لا نقوم بمهام متعددة، نحن فقط نقوم بالتبديل بينهم، نتحول بين واحد، والأخـرى بسرعة، مقاطعين أنفسنا بصورة غير منتجة، ونعمل على إضاعة الوقت أثناء ذلك.

2- يقوم تعدد المهام بإبطاء أدائك بدلًا من إسراعه. وكما قال الأستاذ الجامعي أنتوني واجـر،

في بعض المواقف، حين تأتي المعلومات من مصادر متعددة من العالم الخارجي أو تنبثق من الذاكرة و [الأشخاص الذين يقومون بمهام متعددة] فإنهم لا يقدرون على استخراج ما ليس له علاقة بأهدافهم، وهذا يعني أن هذه المعلومة قامت بإبطائهم".

3- تعدد المهام لا يقوم فقط بجعلك أكثر بطئًا، بل وأكثر غباءً أيضًا "إنه يؤثر سلبًا في تعلمك" قالها راسل بولدارك، أستاذ علم النفس المساعد، في جامعة كاليفورنيا.

"حتى إن كنت تتعلم أثناء القيام بمهام متعددة، فإن التعلم أقل مرونة ومحدود ولذلك لا تستطيع استرجاع المعلومات بسهولة." فإن تأثير تعدد المهام يعد حرفيًا انخفاضًا في معدل ذكائك، بما يساوي ليلة كاملة دون نوم وضعف تأثير تناول المخدرات.

يقوم الكثير من الناس بارتداء قدرتهم المميزة علي تعدد المهام كوسام للشرف، ولكن ما يفعلونه حقًا هو خداع أنفسهم، بينما في الحقيقة يجعلون أنفسهم أكثر بطئًا وغباءً، أن كنت تفعل ذلك، توقف!

اعمل على فترات قصيرة وأعمل في أوقات الذروة.

إن علاج مرض تعدد المهام، هو أن تترك عقلك يعمل وفقًا لما يجعل أداءه مرتفعًا، وهو العمل على فترات قصيرة. يمكنك أن تركز أمرين في شيء واحد لمدة 20 دقيقة تقريبًا ومنتهى السهولة، وأحيانًا لمدة أطول إذا كان ما تفعله مهمًا بالنسبة لك. ولكن بعد ذلك، يحتاج عقلك فترة راحة، ولذلك قم بدمج استراحات قصيرة لمدة ثلاث أو خمس دقائق في يومك مرة أو مرتين كل ساعة. قم بالتمدد وأخذ نفس عميق، أو الوقوف لفترة وجيزة، فإن هذا يعطي لعقلك الفرصة لاسترجاع نشاطه بالطريقة، التي تبقيك أكثر إنتاجية وتركيزًا طوال اليوم.

في الحقيقة لقد كتبت هذا الكتاب بهذه الطريقة، كتبته في خلال أربعة أسابيع ممتدة، وفعلت ذلك بالكتابة لمدة 25 دقيقة في كل مرة. اكتشفت أن الوصول لأفضل ما يمكن في يوم العمل، ليس بالتعامل معه كسباق الماراثون، ولكن كسلسلة من سباقات المسافة القصيرة.

النصيحة المجانية في هذه النقطة، هي أن تخطط هذه الفترات القصيرة وفقًا لأوقات

الذروة الطبيعية بالنسبة لك. لكل منا توازن طبيعي، يتبعه مستوى الطاقة لدينا، مثلًا أنا من محبي الصباح الباكر، أحب الاستيقاظ قبل شروق الشمس، وأكون في قمة التحفز والإبداع في الساعة 5:30 صباحًا. بعض أصدقائي لا يشعرون بذلك ألا في العاشرة صباحًا، والبعض الآخر عند منتصف الليل، ولا يوجد من هذه التوقيتات واحدًا أفضل من الأخرى. إذا قمت بتحديد الوقت الذي يكون فيه نشاطك في ذروته، فستتمكن بسهولة من جدولة المهام، التي تتطلب تفكيرًا أفضل في هذا الوقت.

حماية وقتك الأخضر

لقد ناقشنا في الفصل الحادي عشر مفهوم الوقت الأخضر، وهو الوقت المخصص للأنشطة، التي تجني لك الأموال بشكل مباشر. لقد ذكرت لك باختصار أنه يجب عليك حماية هذا الوقت، ومن المهم أن تفهم النصيحة بشكل أكبر هنا. يجب أن تحمي وقتك الأخضر بصرامة والإسراف يُسرق منك وإذا سُرق وقتك الأخضر، فإن هذا يعني حرفيًا أن أموالك تُسرق.

قال بيل زيجرون، مستشار المبيعات الذي كان يدرس لي في الماضي: "عندما أقوم بالبيع فأنا أربح 100 دولار في الساعة وإذا قام أحدهما بهدر نصف ساعة من وقتي فهم حرفيًا قاموا بسرقة 50 دولار مني، وأنا لن أسمح بحدوث هذا.."

لا أحد يريد أن يحدث له ذلك، فإن لم تكن حذرًا فسوف يسرق منك وقتك الأخضر، ومن الذي سيسرقه؟ أنت ستسرقه من نفسك، لماذا؟

السبب وراء ذلك هو أن الوقت الأخضر غالبًا ما يكون أصعب الأشياء، التي علينا القيام بها، ولذلك فإن الطفل الصغير في عقولنا سيقوم بإصدار الإنذار ببراعة. وبالنسبة لرجل المبيعات فإن جزء التنقيب والبحث يمثل صعوبة ولذلك من السهل جعل "البحث" أولوية أعلى.

بالنسبة للطالب، فإن القيام بمشروع مادة العلوم يعتبر صعبًا؛ لذا فمن السهل تأجيل ذلك ليوم آخر".

بالنسبة للمدير التنفيذي، يصعب عليه إلقاء خبراً سيء لذلك فإنه يعطي الأسبقية لكل المشروعات الأخرى. لا تخلط بين النشاط والإنجاز، فأنت حرفيًا تقوم بسرقة الأموال من جيبك.

مقاطعات الجدول الزمني

عندما لا تقوم أنت بسرقة وقتك الأخضر فبالتأكيد سيقوم الآخرون بذلك. هل تتذكر الربع الثالث، ربع الخداع؟ سيقوم الآخرون بلا شك بسرقة الكثير من وقتك، إذا سمحت لهم، وبالأخص إذا كنت تعمل من المنزل، فغالبًا ما يظن الناس إنك لا تفعل شيئًا!

لا تغضب، ولكن تعلم أن تتعامل مع الأمر. هناك طريقتان:

- بتخضير مسبق: عندما تقوم بحل الساعتين الأسبوعي الخاص بك، تأكد أن تعرض جدولك على مجموعتين من الأشخاص- الأشخاص الأكثر أهمية بالنسبة لك والأشخاص الذين غالبًا ما يقاطعونك. أنا وزوجتي نقوم بنسختنا الخاصة من حل الساعتين كل على حدة ثم نجتمع لنعرض جداولنا لبعضنا البعض ثم أقوم بمشاركة جدولي على تقويم جوجل للأشخاص، الذين أعمل معهم؛ ليكونوا على علم متى يتصلون بي، ومتى لا يمكنهم ذلك.
- سرعة الاستجابة: حتى إن كان الأشخاص يعرفون أوقات "ساعات العمل" الخاصة بك، سيظلون يأتون لمكان عملك، ويقولون "مرحبًا" هل يمكنك مساعدتي في هذا الأمر الآن؟"

وهنا يظهر سحر الوقت المر.. لكن أولًا يجب أن تكون حازمًا، وتحاول على الأقل أن تحدد ميعادًا لمساعدة هذا الشخص، وتقوم بتوجيهه حقيقة أن لديك جدول زمن، أعدته جيدًا وتشير إلى إنك خصصت وقتًا للتعامل مع حالات كهذه- ثلاث ساعات هنا وساعة هناك، ووقت آخر في مكان ما. وفي الغالب سيقومون ببساطة بالتعامل مع مشاكلهم (يعد مكسبًا لكل منكما)، وأحيانًا سيكون الأمر مهمًا وسيقومون بتحديد ميعاد بالفعل (وهذا

يعد مكسبًا لكل منكما)، ففي اللحظة النادرة التـي اضـطررت فيهـا أن توقـف مـا تقـوم بـه، مازلت تفوز لأنك استخدمت الوقت المرن الذي أعدته لنفسك.

ولكن يجب عليك أن تبدأ في جعلهم يعتادون فكرة أن لـديك خطـة، تعمـل وفقًـا لهـا، وسيكون الأمر صعبًا في الساعة، ولكنك ستلاحظ في غضون ثلاث أسـابيع أن عـدد المقاطعـات والأشياء المهمة سيقل كثيرًا.

ضع حدودًا للتكنولوجيا

أكثر لصوص الوقت هي التكنولوجيا، وخاصة تكنولوجيـا الاتصـالات، إذ يقـوم كـل مـن الهاتف الجوال والرسائل النصية والبريد الإلكتروني بسرقة الكثير من الوقت والطاقة. إنـه شيء إجرامي وغـير ضروري بـالمرة، فلـم يقلهـا أحـد أفضـل مـن صـديقي تـوم ويـبر الـذي يحـب الفيسبوك وتويتر والرسائل النصية ووسائل الأعلام الاجتماعيـة، ولكـن فلسـفته تـنص عـلى أن هذه التكنولوجيا وجدت ليتواصل مع العملاء والأحباب، عندما يريـد، ولـيس ليتواصـلوا هـم معه طوال الوقت.

قرر، في وقت مسبق، متى ستقوم بالرد على الرسائل والبريد الإلكتروني والبريـد الصـوتي، وقم بإعلام الناس بهذا الوقت. بالنسبة لي فإن هناك الكثير مـن الوقـت كـل يـوم حـين أكـون ببساطة غير متاح للجميع؛ لذلك أقوم بغلق هاتفي أثناء التدريب والاجتماعات حتى لا يتـاح الحدث مع زوجتي أو مع الآخرين. وعندما أكون مع عائلتي، فأنا أريد أن أكـون معهـم بكـل حواسي، أحيانًا أشعر أنني لا أريد مخاطبة أي لا أحـد في الصـباح ولا في المسـاء ولـذلك يتغـير بريدي الصوتي كـل يـوم ليعـرف النـاس متـى سـأقوم بـالرد علـيهم ولا يحـزن أحـد عنـدما لا يستطيع الوصـول لي فـورًا، والـرد الآلي عـلى البريـد الالكـتروني يحقـق الشيء نفسـه. إن هـذا الاستثمار الذي يتم في دقيقتين، كل يوم، يعود على بالربح في التركيز، وكذلك في مصداقيتي مع الناس، والتي تعتبر أمرًا في غاية الأهمية.

صدقني، ليس هناك شيء في عالم الأعمال التجارية لا يمكن أن ينتظر لمدة أربع سـاعات، فالأشياء المهمة حقًا لا تكون عاجلة أبدًا. قم بوضع حدود وطبقها بمودة، وستشعر بالسـعادة عندما تفعل ذلك.

الاستفادة من قانون باركنسون

هل لاحظت أن معدل إنتاجيتك يرتفع قبل الذهاب في أجازة؟ هذا يحدث للجميع تقريبًا، والأمر ليس صدفة، فإن هذا بسبب أن لديك شيئًا تتطلع له، سيقوم بتعزيز حماسك وأيضًا بسبب مبدأ رائع يسمى بقانون پاركنسون.

ينص قانون پاركنسون على أن "يتسع العمل ليملأ الوقت المتاح لاكتماله" وقد لاحظ عملائي أن العمل أيضًا يتقلص ليملئ الوقت المتاح لإكماله، فإذا أعطيت نفسك وقتًا أطول فإن المهام ستأخذ منك وقتًا طويلًا أما إذا أعطيت نفسك وقتًا قصيرًا فإنك ستنجز المهام بجودة مماثلة أو حتى أفضل. هناك أشياء قليلة تبعث الطاقة والإنتاجية فيك، مثل الموعد النهائي لتسليم أعمالك.

ذكرت سابقًا بميلي روجير، الذي يملك خدمة لتقديم الطعام، قدم لي مثالًا أنه إذا كان لديّ طاقم عمله ست ساعات لتحضير الطعام فإنهم سينتهون منه في ست ساعات بالضبط، وغالبًا إذا حتمت عليهم الظروف بان يكون لديهم أربع ساعات فقط، فسيتمونه في أربع ساعات فقط.. المفاجئ في الأمر أن العمل الذي يقومون به في أربع ساعات عادة ما يكون أفضل من الذي يقومون به في ست ساعات وفي العادة يستمتع به طاقم العمل أكثر؛ لأن هناك طاقة أكثر وشرارة وحماس- العمل الذي تم في أربع ساعات.. يعد ذا جودة أعلى بشتى الطرق الممكنة.

فكيف تستفيد من هذا الأمر؟

قم بضغط المواعيد النهائية لتسليم الأعمال، حاول أن تعطي لنفسك وقتًا أقل من الذي تعتقد إنك تحتاجه. إذا كنت تحتاج عادة ساعتين لكتابة تقرير معين، حاول كتابة التقرير في ساعة قبل انتهاء يومك، ستجد أنك كتبته في ساعة، ستفعل أشياء رائعة، وستفاجئ عندما تجد تلك الساعة الرائعة، في كل مرة، تقوم بكتابة هذا التقرير.

إذا كان العرض البصري الخاص بالمبيعات يأخذ منك 30 دقيقة تقريبًا، قم بضبط المنبه لمدة 20 دقيقة، وعندما ينتهي الوقت قم بإغلاقه، في السنة الخامسة عن عملي بالمبيعات زاد دخلي أضعافًا بسبب هذه التقنية بمفردها.

لتحسين كمية وجودة الإنتاج في أي إطار للوقت، لقد وجدت بعض النصائح التي تعمل أفضل من ضغط مواعيد التسليم، وجعل قانون باركنسون يعمل لمصلحتي، وليس عكس ذلك.

كن مستمعا مذهلًا

حسنًا، إليك شيئًا ربما لم تفكر فيه أبدًا كنصيحة لزيادة الإنتاجية:

كن مستمعًا رائعًا، فقد فوجئت بكم الوقت الذي يضيع فقط، لأننا لم نسمع ما يقوله شخص ما جيدًا. لذكر أن أكثر الأشياء مضيعة للوقت، هو القيام بما لا تحتاج القيام به مطلقًا. عندما نفعل ذلك، فإننا غالبًا نفعله بنية سليمة، فنحن حقًا نريد مساعدة أزواجنا وأصدقائنا وعملائنا، ونجهد أنفسنا في محاولة القيام بشيء من أجلهم، هم لا يريدونه حقًا.

أحد عملائي يعمل مديرًا للمبيعات في إحدى شركات معالجة المياه، وقد وصف لي كيف كان في اجتماع، وكان على اقتناع تام أنه يعرف ما الذي يحتاجونه، حتى قبل أن يذهب إلى هذا الاجتماع، مما نتج عنه، أنه لم يسمح جيدًا عن ما يتحدثون فيه، ولم يسأل الكثير من الأسئلة المهمة وترك الاجتماع على اقتناع تام بأنه يعلم ماذا يريدون، ولذلك قام بقضاء أيام يحاول تحضير عرضًا بناء على ما توقعه وما أعتقد أنه سمعه، وكان متحمسًا ليقدم العرض، ولكن لحسن حظه، أنه لم يقم بتقديمه، ففي خلال البحث المكثف، الذي قام به كان يحتاج أن يتصل بالعميل ليسأله سؤالًا بسيطًا، وفي هذه المحادثة، حيث كان يستمع جيدًا بتركيز شديد وكله أذان صاغية، جعلته يدرك أن مقدمة العرض بأكملها كادت تكون عكس ما قام بتحضيره، وعكس ما يريده العميل وهذا يعتبر من حسن حظه، ومن سوء حظه في آن واحد. يعتبر من سوء حظه لأنه سيحتاج أن يقوم بإعادة الأمر من البداية (قام بهدر يومين من وقته غالبًا) ولحسن حظه كما قال "إذا كنت قدمت العرض الذي قمت به، لم أكن قد أضعت الوقت كليًا، بل وأضعت العميل غالبًا".

كان ذلك سيؤدي لمزيد من الوقت في البحث عن عميل جديد؛ ليحل مكان هذا العميل. إن الاستماع الجيد يوفر لك الكثير من الوقت، وأن يكن موضوع الاستماع الفعال

من المحتمل في كتاب آخر؛ لذا قم بتطبيق هذه المفاهيم الثلاث بجدية:

1- إذا كنت لا تفهم سؤالًا، فلا تكف عن التوضيح حتى تفهمه.

2- عندما تعتقد أنك فهمت شخصًا ما، لا تدع الأمر يمر، إلا عندما تؤكد فهمك بشرحك لما قاله لك مرة أخرى.

3- أعطاك الله أذنين وفمًا واحدًا، أستخدمهما بشكل مناسب.

إليك- 12 نصيحة لتستخدمهما بالتعاون مع طريقة حل الساعتين مما سيجعل وقتك أكثر إنتاجية، ويزيد من طاقتك وتركيزك، استمتع بالأمر!

لمزيد من المعلومات والدعم:

تم تحسين هذا الفصل لإفادتك. للدروس المختصرة والمزيد من المعلومات، قم بزيارة

www.planetfreedom.com/trainyourbrain

باستخدام رمز المرور المتاح : TYBFSBOOK

استمتع بالأمر!

# المكون الثالث

# كن لامعًا (متميزًا)

# في التعامل مع الأساسيات

**"الجزء الأكثر أهمية في العملية**

**كلها هو.... الإنسان"**

**زِج زِجيار**

# الفصل الثالث عشر

# أول الأساسيات المتعلقة بك:

# قيمك الشخصية المحورية

لا يمكنني أن أمنح اهتماما لتبسيط هذه الجزئية من التعقيد، ولكني على استعداد لأن أهب حياتي التبسيط الذي يسكن على الجانب الآخر من التعقيد[*]

أوليفر ويندل هولمز

لذا خصص كتاب "درب عقلك لتحقيق النجاح" كل مكوناته لعرض المهارات والتقنيات، التي تعد مرعبة ومهولة لأننا جميعًا نحتاج إلى المهارات والتقنيات للسعي في حياتنا في هذا العالم الذي نحيا به. حتى بالنسبة للأمور البسيطة، فإن المزايا التي ستحصل عليها - هنا - لتحسين ذاكرتك، وقدرتك القرائية، وطريقة إعدادك للهدف الذي تود

(*) يقصد المؤلف بتلك العملية التي يخدم فيها التبسيط كيفية فهم التعقيد، دون تفتيتها أو تغيير شكلها... (المترجم).

تحقيقه، والكيفية التي تتعامل بها مع وقتك -بالتحديد- هي التي تساعدك في أن تجعل حياتك أفضل عما لو كانت دونها. نعم، إننا جميعًا بحاجة إلى معرفة ما ينبغي علينا أن نفعل. إن معظم الناس لا يعرفون -حتى- كيف يمكنهم تحطيم إنجازات حياتهم السابقة بإنجازات أفضل وبأن يكونوا أصحاب مستوى استثنائي.

إذا كنت مثل معظم علمائنا -على أية حال- فقد تلاحظ أن أغلب تركيزك على البحث عن الكيفية، مما سيجعلك تجد نفسك -بصورة نهائية- بحاجة إلى المزيد.. وهذا أمر يماثل -بصورة كبيرة- أن تحاول تطبيق نمط ما في إعداد الهدف/ إدارة الوقت/ تحسين الذات؛ مما خططت له من قبل. وفي الحقيقة، فإنك كقارئ لكتاب مثل هذا الكتاب، فإنني سوف أكون مندهشًا إلى حد ما إذا لم تنتابك الدهشة، وسوف تكون لديك الخبرة في تجهيز كل تلك المهارات، من أجل التوصل إلى نظامك الجديد، ولكن بعد فترة تتراوح بين الثلاثة أيام والثلاثة أسابيع، سوف تصل إلى نقطة مسدودة، بلا فائدة؛ لأنك ستكون إما مجهدًا أو محبطًا بتقنية ما، تجد معها إنه ليس من المهم تطبيقها لأنك لم تستوعبها جيدًا، أو ستكون -لسبب أو آخر- مضطرًا لأن تطرح على نفسك السؤال التالي: "ما الهدف الذي أبذل من أجله كل هذا الجهد الضخم؟"... لذا، فأنت تحتاج من البداية إلى سياق (أي تجربة- المترجم)، وتحتاج إلى أن تفهم الأسباب الخاصة بك، والتي تدفعك إلى هذا الجهد.

ومما يقال إنه إذا كانت تلك الأسباب كبيرة (مقنعة) بدرجة كافية، فإن كيفية الأداء ستتجه إلى تحديد نفسها، وقد خبرت ذلك الموقف بصدق كبير، في كل مجال من مجالات حياتي. عندما يمكنك أن تجيب عن ذلك السؤال الكبير:

لماذا أنا هنا؟

ما القيمة التي تدور حولها حياتي بالفعل؟

عندئذٍ، ستكون كل الأدوار المتعلقة بالكيفية أكثر ثراءً. لذا، فإنه في الفصلين التاليين القادمين، ستكون بصدد قضاء مزيد من الوقت، سائرًا عبر ممر البحث عن هاتين الإجابتين للسؤالين السابقين من أجل ذاتك. وفي هذا الفصل، سوف نرتاد الطريق عبر تكليفات (تعيينات) الواجب المنزلي الأول، التي أقدمها لعملائي المدربين، فيما يتعلق

باكتشاف قيمك الشخصية المحورية. وفي الفصل الرابع عشر، سوف نساعدك على أن تحصل على رؤية واضحة للهدف والرؤية.. وعندما تمتلك هاتين المسألتين، عليك أن تعد نفسك لتطبق نظامًا صارمًا لنموك وتطورك. وسوف أحذرك من أن أداء ذلك على الوجه الأمثل يستغرق بعض الوقت، ولكن الأمر يستحق ذلك للغاية. وإذا استغرقت وقتًا في الإجابة عن السؤالين، وقمت بأداء التدريبات الواردة في الفصول القليلة القادمة، فإنك سوف تحظى بقاعدة راسخة، أكثر قوة؛ لفهم واستيعاب سبب تحمل كل هذا الجهد وهذه المشقة، ومدى أهمية ذلك بالنسبة لك في المقام الأول. وفيما يتصل بعملية القيام بذلك، فسوف يغدو الأمر -فعلًا- أكثر وضوحًا عن شخصيتك وكينونتك.

أسلوب تنظيمي للتوصل إلى الإجابة عن السؤال الكبير (المهم):

"ما القيمة التي تدور حياتي - بالفعل - حولها؟"

إن السؤال: ما القيمة التي تدور حياتي -حولها- بالفعل؟ لسؤال مثير للحيرة والجدل، وما أعنيه بالفعل، أنه سؤال من تلك الأسئلة التي تجعل أناسًا كثيرين، يجلسون طوال الليل، يحملقون في نجوم السماء، طارحين السؤال ذاته، ومحاولين التفلسف في البحث عن إجابة تليق بالسؤال!! إنه سؤال مهم بالفعل لدرجة أن كل من طرحه من البشر لم يحصل له على إجابة جامعة مانعة. وبالنسبة لبعض أولئك الناس، فإنهم قد يخجلون من استغراق وقت في التفكير في إجابة عن هذا السؤال.. ولبعضهم الآخر، فإنه نوع من الفكر الذي يدور في خلفية عقل كل منا صورة متسقة، يصدر طنينًا كأي بعوضة. أيًا ما كان الأمر، فإن السؤال يبدو غالبًا مهمًا للغاية؛ لأن تتم الإجابة عنه بصورة حاسمة، بما يجعلنا - بالفعل- لا نرغب في الجلوس ومواجهته. دعنا نحاول أن يكون الأمر أكثر سهولة.

بداية، ستقوم بتغيير السؤال: "ما القيمة التي تدور حياتي -بالفعل- حولها؟"، إلى أن تطرح على نفسك السؤال التالي. "ما القيمة التي تستحقها حياتي؟، وفيما يلي الإجابات التي يمكنك أن تصل إليها: "هناك احتمالية ضعيفة للغاية في التوصل إلى إجابات أفضل أو أسوأ مقارنة بأي شخص آخر؛ لأنك الشخص الوحيد الذي يستطيع - بالفعل- أن يجيب لنفسه عن السؤال.

ثانيا، أننا بالفعل نقوم بذلك التطوير والتنمية لمن ندربهم، واستطعنا لمدة عشر سنوات أن نعلمهم أسلوباَ من التفكير عن هذا السؤال بأسلوب ينتج -بالفعل- بعضًا من الإجابات الثابتة والراسخة. دعنا نكتشف بعضًا من القيم المحورية الشخصية لديك.

ما المقصود بقيمة محورية؟

في دوائر الأعمال التجارية، يمكنك أن تسمع كثيراً من الأحاديث عن "القيم المحورية" لدى الشركات - وهي واجدة أخرى من تلك الأشياء، التي أصبحت جزءًا من مسارات التفكير الحتمية في حياتنا. لذا، فإنك سوف تلاحظ أن هناك شركات عديدة لديها ملصقات دالة على قيمها المحورية، تعلق على الباب الأمامي. وبعض الشركات الأخرى -بالفعل- تعيش مرتبطة بهذه القيم، وبالنسبة لبعضها الآخر، تعتبر ضمن الخدمات، التي تقدمها الشركات لعملائها (عادة ما تحرص على إخبار عملائها بإلزامها بهذه القيم -المترجم). وبغض النظر عن الكيفية التي تتعامل بها الأعمال التجارية مع هذه القضية، فإنه عندما يتم اكتشاف القيم المحورية على مستوى فردي، فإنها تعد من أكثر الدعائم قوة وتأثيراً، والتي يمكنها أن تتمحور حياتك حولها. أن قيمك المحورية الشخصية هي ببساطة مجموعة (باقة) من المبادئ والأفكار أو المفاهيم التي تتمنى أن تتمركز حياتك حولها.

وفيما يلي بعض من الأسئلة الجيدة لكي ترشدك، وتهدي تفكيرك في هذا الصدد:

- عندما يرى الناس حياتك، ما الذي ترغب في أن تريهم إياه؟
- ما الذي ترغب أن تستعرضه/ تمثله حياتك، عندما تكون في أفضل حالاتك؟
- إذا كان هناك شخص ما يتحدث عنك في حفل أو وليمة (مأدبة)، ما الشيء الذي ترغب في أن يذكره عنك؟
- إذا كان شخص يتحدث عنك -في مناسبة حزينة كجنازتك مثلًا- ما الذي ترغب في أن يذكره عنك كسيرة بين الناس؟

إن ما أنت بصدد القيام به، هو أن تعمد إلى ورقة في مكتبك، وتعمد إلى كلمات تنتقيها، لتشكل بها تلك الباقة من المبادئ والأفكار والمفاهيم، التي تلهمك - بصدق-

والتي تتمناها بالفعل في أن تكون محور حياتك. وسوف أصحبك خلال هذا التمرين، الذي أؤديه مع عملائي ومع نفسي، كل بضعة سنوات، وبمجرد أن تقوم بأداء هذه المهمة (العملية)، سوف أوضح لك ما الذي يمكن أن تلقاه على الجانب الآخر من الطريق (أي الفوائد والخبرات، التي يمكن أن تحصل عليها -المترجم).

من أين أبدأ؟

إليك طريقة رائعة لتعرف ما الأفكار والمبادئ والمفاهيم التي تعطيك الإلهام. إن هذا يعتبر تمرينًا تفاعليًا، سوف تحتاج قلمًا عاديًا لهذا الأمر، وبعض الأوراق أيضًا. ألقي نظرة على قائمة الكلمات التالية. أستمع كل كلمة بعقلك وأشعر بها بقلبك. بعض من الكلمات سيكون لها رنين على أذنيك والبعض الآخر لن يكون له ذلك. تفحص القائمة، ثم ضع دائرة أو قم بتحديد الكلمات الرنانة بالنسبة لك. وبينما تقوم بهذا التمرين سيكون من الشائع أن تحضر إلى ذهنك كلمات ليست في القائمة، ولكنها مؤثرة بالنسبة لك، إذا حدث هذا معك قم بكتابة هذه الكلمات.. يجب أن تعلم أنه لا يوجد بين هذه الكلمات الواحدة أفضل أو أسوا من الأخرى. قم بهذا التمرين دون القيام بحكم مسبق عليه، وتمتع بعقل متفتح، فقط قم بتحديد الكلمات التي تلهمك. أستعد، أجهز، انطلق.

| | |
|---|---|
| النزاهة | الازدهار |
| الحب | العائلة |
| السلام | المتعة |
| النمو | الأمن |
| البهجة | المجتمع |
| الصحة | التغيير |
| الصلابة | الروحانية |
| السعادة | التعلم |
| المرح | الضحك |
| الثروة | النقاء |

| | |
|---|---|
| الحرية | الصداقة |
| التحول | الانضباط |
| القوة | العمل الجاد |
| الإتحاد | الرفاهية |
| التناغم | الشخصية الفردية |
| اللياقة البدنية | الإبداع |
| المغامرة | العفوية |
| الاستقرار | التعمير |
| الامتياز | المنافسة |
| صفاء الذهن | الطاقة |
| الصبر | الغنى |
| الأطفال | الفقر |
| التراث | التواصل |
| الغزارة | العطاء |
| الطبيعة | الطيبة |
| القبول | التحكم الذاتي |
| الشدة | الخيار |
| السرعة | المساواة |
| التعليم | التجربة |
| المرونة | النعم |
| الحكمة | التعاطف |
| القناعة | الإخلاص |
| الامتنان | الموافقة |
| الحماس | الجاذبية |
| الفكاهة | الشراكة |

| | |
|---|---|
| الحقيقة | الفوز |
| الذكاء | الشجاعة |
| الأناقة | الرؤية |
| الراحة | الإيمان |
| الإنجاز | الشغف |
| التجديد | العدالة |
| الجمال | العلاقات |
| المرونة | الاستكشاف |
| الهيكل التنظيمي | الجودة |
| السيادة | الترف |
| القيادة | الوفاء |
| الانفتاح | المخاطرة |
| الوضوح | الصلاح |
| الاختلاف | التوازن |
| العمق | الأصالة |
| الخفة | الأمل |
| الثقة | التأثير |

كم عدد الكلمات التي قمت بتحديدها؟ إن هناك 115 كلمة في هـذه القائمـة، وأعتقـد أن عدد الكلمات التي اخترتها يتراوح بين 15 إلى 30 كلمة. هذا رائع!

خذ هذه الكلمات، وقم بكتابتها في ورقة منفصلة الآن.

كيف أقوم بتحديد الأمر؟

كما قلت لك من قبل، إن عقلك يستطيع التعامل بفاعليـة مـع مـا يـتراوح مـن 5 إلى 7 أشياء في المرة الواحدة، وتتبع قيمك الأساسية النمط نفسه أيضًا. عندما قمت باستشـارة آلاف الأشـخاص في هـذا الأمـر، لم أجـد أحـدًا يوجـد في قائمتـه أكـثر مـن 7 قـيم، إلا إذا كـان

يكرر الكلمات. إن كل ما عليك فعله هو أخذ مجموعة من عشرات القيم، التي أمامك وتحديد القليل منها فقط، والقليل يعني عددًا يتراوح من 4 إلى 7 قيم. لذا، سيتوجب عليك أخذ القرار هنا، وإليك معلومات لجعل هذا الأمر على قدر ما يمكن من السهولة:

1- ستلاحظ إنك قد اخترت مجموعة من الكلمات متشابهة للغاية، ومن المحتمل أن تكتشف مجموعة من الكلمات التي تبدو مثل "الإيمان/ الروحانية/ التعاطف" أو "الفكاهة/ البهجة/ الضحك/ الحماس" وما إلى ذلك، لذلك قم بجمع هذه الكلمات معًا. عندما تلاحظ مجموعاتك يجب عليك حينها أن تلاحظ ما تقصده حقًا، فعندما تقوم بتجميع الكلمات بهذه الطريقة، ستجد واحدة منها تصف المفهوم بشكل أفضل. في بعض الأحيان، قد تنظر إليها وتفكر" لا توجد كلمة بمفردها تناسبني تمامًا، ولكن عندما أضعها جميعًا معًا، أحصل على " (كلمة لم تكن موجودة في القائمة الأصلية ولكنها مناسبة لك).

2- يجب أن تعلم أن الكلمات التي تحذفها من قائمتك لن تفقدها للأبد. عندما يقوم عملاؤنا بهذا التمرين، يصارعونه وكأنهم يفضلون طفلًا عن الآخر. إن الكلمات التي لا تقوم باختيارها من ضمن قيمك الأساسية تظهر في الغالب في الخطوة القادمة- تعريفاتك.

لذلك، لا تقلق فإنك سوف تستخدمها جميعًا في النهاية، ولكن لتحديد الأمر أولًا. فإنك تبحث عن 5 أو 7 كلمات تترك صدى بداخلك، وتجعلك تقول "نعم، هذه الكلمات تعبر عني تمامًا".

(ملاحظة: إذا كنت لا تستطيع القيام بهذه الخطوة، تواصل معي ومع طاقم عملي من فضلك. في مقر فريدوم للتنمية الذاتية، نأخذ بيد عملائنا وندربهم على هذه التقنية لاكتشاف قيمهم الأساسية الذاتية، قد يأخذ الأمر أحيانًا عدة أسابيع، إنها واحدة من أفضل ما تقوم به في شركتنا).

حدد مفاهيمك

عندما تقوم باختصار تلك القائمة لبعض الكلمات القليلة، يحين الوقت للإجابة عن سؤال "ماذا يعني لك هذا؟"، في هذه الخطوة لا يوجد صواب وخطأ، ولكن فقط ما تجده صادقًا ومهمًا بالنسبة لك. إذا كانت قيمك الأساسية تمتلك القدرة على إلهام قراراتك اليومية، فيجب عليك أن تحدد التعريفات الخاصة بمصطلحاتك.

فمثلًا، كلمة "النزاهة" تعتبر من الكلمات الأكثر ظهورًا في القوائم عملائنا، ولكني لاحظت إنها تعرف بطرق مختلفة، فلدى البعض "النزاهة" تعني ببساطة قول الحقيقة، والبعض الآخر يعطيها عامل الصلابة أو القوة كالسلامة الهيكلية لمبنى، أما البعض الآخر فيعتبرون "النزاهة" مثل "الإخلاص" ولدى البعض الآخر تعريفات مختلفة كليًا. إن كيفية تعريفك لقيمك الأساسية لا تهم، ولكن ما يهم هو أن تقوم بتعريفها لنفسك.

التدريب على تعريف هذه المصطلحات المجردة بعد تحدي، فلا تتردد في طلب المساعدة، لقد وجدت أنا وعملائي طريقتين لهما فائدة عظيمة في هذا الأمر:

1- القاموس- فإن ما يقوله قاموس نوح ويبستر عن الكلمة دائمًا ما يكون مفيدًا.

2- مدرب- قد تود هنا التواصل معي أو مع طاقم عملي، فقد وجدت الكثير من الناس لا يتمتعون بالصبر في التعبير عن معنى المصطلحات الخاصة بقيمهم الأساسية. إن وجود شخص ذكي يعتني بك ويسألك أسئلة تدور حول ما تعنيه ويساعدك في كتابة الكلمات سيكون مفيدًا للغاية في معرفة حقيقة ما تريد قوله.

افتح المسودة الخاصة بك، سواء كانت ورقية أو على جهاز الحاسب، وقم بكتابة تعريفاتك- استمتع بالأمر!

صنف قيمك

الخطوة الأخيرة: قم بتحديد الترتيب المناسب لهم، من النادر أن تختار بين قيمك ولكن ربما ليس نادرًا بالقدر الذي تعتقده. إليك مثال على ذلك.

إن إحدى الأشياء التي سمحت لشركتي فريدوم (الحرية) للتنمية الذاتية أن تزدهر،

هي أننا قبل أن نقرر ماذا سنبيع وكيف نريد بيعه، قمنا بتوضيح القيم الأساسية للمنظمة؛ فقد أغلقنا الباب على أنفسنا حرفيًا لمدة ثلاثة أيام متواصلة وقمنا بمناقشة الأمر وتوصلنا لمجموعة القيم الخمسة الأصلية لشركتنا، ألا وهي: النزاهة والبهجة والحرية والتميز والربحية، بهذا الترتيب.

وقد قمنا بهذا التصنيف، لأننا كنا نعرف أننا سنحتاج أن نقوم بقرارات، تجعلنا نفضل واحدة من القيم على الأخرى، فإن النزاهة مقابل الربح أمر شائع في أي عمل وعملنا ليس عملًا استثنائيًا. فهل تتاح لنا الفرصة لقطع المنعطفات وعدم تقديم كل ما لدينا أحيانًا للحصول على بعض الربح من عميل أو من ورشة؟ بالطبع تتاح لنا هذه الفرص. لكن امتلاك مجموعة من القيم الأساسية ترشدنا في وضع القرار واختيار الطريق المناسب، وجعلها بهذا التصنيف يجعلنا نختار الصواب في اللحظات الجادة.

يمكن للشيء نفسه أن يحدث في حياتك وفي لحظاتك الجادة، في أي طريق ستذهب؟ ولكن للأسف، عندما يكون الكثير من الناس في مواجهة مع حقائق الحياة، ينتهي بهم الأمر بالذهاب في طريق لا يودون حقًا الذهاب إليه. كانت هناك دراسة عما يعتقده الآباء أنه الاختيار الأهم لإفطار أبنائهم -خاصة من الحبوب.

كانت إجابة الأغلبية عن هذا السؤال "التغذية". إذا ألقيت نظرة على أفضل 10 مبيعات من حبوب الإفطار، فإنك لن تجد ما يمثل قيمة التغذية مما يعادل إجابة سؤال الدراسة. وعندما يواجه الناس الحقيقة يصبح ما يقولونه مختلفًا تمامًا عما يفعلونه. ومن خلال ملاحظاتي لهذا، فقد رأيت أن الناس لا يفكرون حقًا بما هو مهم لهم، فلا يعطون لأنفسهم البوصلة التي ترشدهم، وتوفر لهم قيمهم الأساسية، عندما يكون ما تقوله مقابل ما تفعله متناقضًا، فإن هذا يسبب الكثير من الفوضى والاضطرابات في عقلك الباطن مما يستنزف الطاقة ويقلل من الثقة بالنفس لدرجة صعب تخطيها، ولكن يمكن تفادي هذا الاضطراب إذا قمت ببساطة بعمل التمرين الذي وصفته لك.

هل سيأخذ بعض الوقت؟ نعم. وهل يستحق ذلك؟ بلا شك.. بلا شك يستحق. ماذا علي أن أفعل بالنتائج؟

الخطوة الأخيرة مع القيم الأساسية الخاصة بك، هي أن تقوم بوضع تعريفاتك المصنفة في المكان المناسب، ثم قم بوضعهم في مكان أو أكثر حيث يمكنك رؤيتهم. ابدأ بنقلها من المسودة إلى هنا:

القيمة الأساسية رقم # 1: ____________

التعريف:

____________
____________
____________
____________
____________

القيمة الأساسية رقم # 2: ____________

التعريف:

____________
____________
____________
____________
____________

القيمة الأساسية رقم # 3: ____________

التعريف:

____________
____________
____________
____________
____________

القيمة الأساسية رقم # 4: ______________________

التعريف:

______________________

______________________

______________________

______________________

______________________

القيمة الأساسية رقم # 5: ______________________

التعريف:

______________________

______________________

______________________

______________________

______________________

القيمة الأساسية رقم # 6: ______________________

التعريف:

______________________

______________________

______________________

______________________

______________________

القيمة الأساسية رقم # 7: ____________________

التعريف:

____________________

____________________

____________________

____________________

____________________

عندما تحصل عليها جميعًا معًا، يجب أن تقوم بعمل عدة نسخ، وتجعلها جزءًا من حياتك اليومية. أريد أن أضع العبارة الخاصة بي كمثال هنا، لا تهتم بنسختها (ألا إذا كانت تناسبك حقًا). أعتقد أنه سيفيدك أن ترى نموذجًا مكتملًا ناجحًا. كنت أقوم بتدريب مجموعة من العملاء مؤخرًا على هذه التقنية من التعرف والتعريف والتصنيف لقيمهم الأساسية وقد أدركت أنني لم أقم بهذا لنفسي منذ سنوات عديدة. فإن القيم يمكنها أن تتغير مثل الأولويات كما أن مواقف الحياة تختلف مع مرور السنين ولذلك قمت بإعادة الأمر مرة أخرى عام 2011، وهكذا أصبح شكلها:

| قيمي الأساسية |
| --- |
| النزاهة:<br>أن أقوم بفعل ما هو صحيح وما هو ضروري؛ حتى عندما لا أرغب بذلك، وحتى عندما لا يكون أحد منتبهًا لأفعالي. أن العيش بنزاهة يتطلب الانضباط ويولد راحة البال.<br>البهجة:<br>أخذ قرار أن إيجابيًا ومتحمسًا ولا يمكنه هزيمتي بمنظور فكاهي، إذا سمحت الظروف بذلك أو لم تسمح.<br>التميز:<br>أقوم دائمًا بتحسين فاعلية أدائي وجودة حياتي. فإن العيش بتميز يجعلك رمزًا للإلهام.<br>الثروة:<br>معرفة أن هناك دائمًا ما هو أكثر مما يحتاج، فإن التذكير في الثروة يضاعف الامتنان ويجعلني جذابًا كالمغناطيس.<br>الحرية:<br>القدرة على تنفيذ الاختيار، فكلما قمت بتنظيم حريتي بشكل أفضل، حياتي تطورت وأصبحت أفضل. |

هذه الوثيقة تعيش على سطح المكتب في جهاز الحاسب الخاص بي وأقوم بمراجعتها يوميًا أثناء ساعة الطاقة (ستعرف المزيد عنها في قسم الرعاية العقلية) ولدي أيضًا نسخة مطبوعة، أحتفظ بها في مكتبي وواحدة في سيارتي، وواحدة أخرى في مذكرتي. رأيت أشخاصًا يحتفظون بها على ثلاجتهم، وفوق أسِرَّتهم، وعلى لوحة مصورة يعلقها البعض الآخر .. وهكذا.

إن هناك أماكن لا تعد ولا تحصى، ستكون مناسبة لتضع بها هذه الورقة- تخير المكان الذي تريده، واجعلها تشبع مرمى رؤيتك وذهنك وستجد نفسك تتخذ قرارات أفضل. وعندما تتخذ قرارات لا تعبر عند قيمك، ستصبح على الأقل مدركًا لهذا التناقض؛ مما يجعلك تقوم بالأمر بصورة مختلفة في المرة القادمة.

ستدرب عقلك الباطن ليفضل الاختيارات التي تتضمن قيمك عن الاختيارات، التي لا تتضمنها. إنه تغيير جذري، وأنصحك أن تستمتع به.

لمزيد من المعلومات والدعم:

تم تحسين هذا الفصل لإفادتك. للدروس المختصرة والمزيد من المعلومات، قم بزيارة

www.planetfreedom.com/trainyourbrain

باستخدام رمز المرور المتاح : TYBFSBOOK

استمتع بالأمر!

# الفصل الرابع عشر

# مبادئك - الجزء الثاني:

# الهدف والرؤية

يكون - يفعل - يمتلك

إن النموذج الأكثر أهمية لكيفية الحصول على النتائج في عالمنا يسمى" يكون -يفعل- يمتلك" وهذا يعنى أن شخصيتك وتفكيرك يعملان على تأسيس وإعطاء نكهة لكل الأشياء، التي تقوم بها. يعد ما تقوم به حينها المنشئ المباشر لنتائجك، ألا وهو: ما تمتلكه. تعتبر تلك التقنية البذرة لكثير من مقولات التنمية الذاتية المعروفة، مثل:

"إذا كنت تعتقد إنك تستطيع أو لا تستطيع - ففي كلتا الحالتين أنت على صواب،فإن الأمر برمته يعتمد على التفكير".

هنري فورد

"يستطيع الإنسان تحقيق كل ما يستطيع تخيله وتصديقه".

ـ نابليون هيل

ويرى كثيرون آخرون, أن هناك طرقًا عديدة للفهم والتعلم من هذا النموذج، والتي يمكن كتابة كتاب بأكمله عنها. الدرس المبدئي الذي يجب تعلمه هنا هو أنه كلما كنت أكثر وضوحًا وتنظيمًا بين ما تكون وما تفعل، سيكون الحصول على النتائج التي تريدها أكثر سهولة.

طريقة منظمة للإجابة عن السؤال الأكثر أهمية:

ما هذا الذي أود القيام به؟

قام الفصل الثالث عشر بمساعدتك في الإجابة عن سؤال "عن ماذا تدور حياتي؟" إذا كنت قد قضيت وقتًا في حل التمرين الذي قمنا به هناك، فإنك حقًا قد قطعت شوطًا طويلًا في معرفة مكون مهم في نموذج "يكون - يفعل - يمتلك". أن لم تقم بتحويل قيمك لأفعال، فإنك تفتقد الكثير، أنك لا تؤثر على العالم ولا تجعل قيمك تعيش,كما أنك لا تحصل على نتائج ملموسة. إن الأمر لا يُختصر على "يكون...يمتلك" ولكنه "يكون - يفعل - يمتلك". لم يقم نابليون هيل بكتابة "أفعل تكن غنيًا" وإنما كتب "فكر تكن غنيًا" ولكن إذا قرأت هذا العمل المميز، ستجد العمل بأكمله يمتلئ بأشياء محددة عليك القيام بها. إن الفعل هو ما يقودك بشكل مباشر لكل النتائج في حياتك، فقد قيل إنه " إذا قمت بالأشياء الصحيحة بالطريقة المناسبة باستمرار ولوقت طويل بما يكفى، ستحصل على النتائج."

تعتبر "تكون" هي أساس الفعل، و"تمتلك" هو ما ينتجه هذا الفعل، أما "تفعل" فهى نقطة التلاقي بينهما. في فريدوم للتنمية الذاتية، دائمًا ما يفشل عملاءنا المتدربون في جانب القيام بالفعل, بطريقتين:

التصرف خارج السياق

إن عملاءنا لا يأتون إلينا بدافع الكسل, فمعظهم ناجحون للغاية, ففي الغالب يكونوا مجتهدين وموجهين نحو أهدافهم، إنهم يقومون بفعل الكثير، والنتيجة أنهم يصلون لأهدافهم (في كثير من الحالات بطريقة رائعة) ولكنهم منهكو القوى, هل تشعر بأن هذا الوصف ينطبق عليك؟

إن هذا يحدث لأن كل هذه الأفعال تحدث خارج السياق، فعلى الرغم من أنها تحسب بالنتائج، ولكنها لا تجيب أبدًا عن سؤال "لماذا أقوم بفعل هذا؟". إنه يعتبر سؤالًا مهمًا نحاول تجنبه تمامًا، ولكن لا نستطيع؛ لأن عقولنا تريد أن تعرف لماذا_ إنها تحتاج لذلك. إن ما يحدث هو أننا نحصل على أفكار عابرة تطفو بعقولنا، مثل:

- " إلى أين سأتجه بكل ما أفعله هذا؟"
- "ماذا أفعل في حياتي؟"
- "هل هذا هو مصيري حقًا؟"
- "ما الفائدة من هذا الأمر؟"

إذا كان هذا ما يحدث، فإن النتائج الناجحة حتى قد تكون غير كافية. المشكلة الأخرى في القيام بأفعال هائلة خارج السياق أنها تكون حقًا منهكة. نستهلك الكثير من الطاقة بقدر أكثر مما ينبغي في الإجابة عن هذه الأسئلة، وعندما لا يمكننا الإجابة فإن هذا يستنزف جهدًا كبيرًا.

عدم القيام بشيء على الإطلاق يؤدى للعجز

المشكلة الأخرى المرتبطة بالفعل التي نواجهها، هي مشكلة العجز، فعندما لا يستطيع الناس الإجابة عن سؤال "لماذا" فإن العقل يميل لعدم فعل أي شيء على الإطلاق. يعود الأمر لمشكلة منطقة الراحة، حين يكون ما تفعله لم يقضٍ عليك بعد، فيعود عقلك لوضعه الافتراضي، ويبقى هناك إلا إذا قام شيئًا بتحريكك أو إلهامك.

لا تجعلك هذه المشكلة تشعر بالإجهاد فقط، ولكنها أيضًا تشعرك وكأنك عالق، تشعر وكأنه ينبغي عليك القيام بشيء، ولكنك لا تقدر على التحرك والتقدم، هل سبق وشعرت بهذا من قبل؟

صيد عصفورين بحجر واحد

لحسن الحظ، فإنه من الممكن تخفيف مشكلة التصرف خارج السياق، والشعور بأنك عالق وعاجز عن إيجاد إجابة موجزة لسؤال "ما هي غايتي في الحياة؟" ثم قم بتشكيل

ذلك على هيئة صورة ذهنية لمدى بعيد تصف كيفية الوصول إلى هذه الغاية. أن هذا ما سنقوم به في هذا الفصل.

إنها طريقة بسيطة بشكل مخادع، بسيطة لأنها تعتبر تمرينًا يملأ الفراغات عن طريق الإجابة عن سؤال واحد، وخادعة لأن الحصول على الإجابات التي ترضيك قد يستغرق بعض الوقت، وقد يتحدى تفكيرك قليلًا، لذلك كن جاهزًا للتركيز هنا.

عبارة "غايتك"

إن هناك طرق عدة للسؤال والإجابة عن سؤال "ما غايتي؟" ولكن ما وجدته أنا وعملائي الأكثر فاعلية هو التالي, ولأعترف بالفضل لمن يستحقه، فإنني لم أخترع هذا السؤال. في أواخر التسعينيات، بل قمت أنا وصديقي إيريك بلانيتنبرج بقراءة كتاب معروف قليلًا للكاتب كيڤن مكارثي يسمى "العمل الهادف" والذي علمت لاحقًا إنه تابع لكتاب يسمى "الشخص الهادف". قد قام أكثر التمارين بساطة في منتصف كلا الكتابين بتوسيع إدراكنا كثيرًا، وقد أحدث ثورة في تفكير عشرات الآلاف من الأشخاص منذ ذلك.

إذا كنت تريد أن تعرف سبب وجودك هنا، سأوضح كيف تضع عبارة لغايتك, فقط قم بملء الفراغات في الجملة التالية بالطريقة التي:

أ - تكون ذات معنى بالنسبة لك.

ب- تلهمك.

إن وجودي يخدم ________________ ، ________________.

هذا هو كل ما في الأمر- فقط أملأ هذه الفراغات، وإن هناك بعض القواعد الإرشادية؛ إذ يجب أن تملئ الفراغ الأول بفعل، أما الثاني فيجب أن تكون أسم - شخص أو مكان أو شيء (في هذه الحالة يكون "الشيء" في الغالب فكرة أو مصطلح) أو من المحتمل صفة - كلمة وصف. يجب عليك أن تجيب عن التالي لتكمل إجابتك:

أ - أن يكون الأمر ذات معنى بالنسبة لك.

ب- أن يُلهمك.

وكما قلنا في تمرين القيم, لا توجد إجابة أفضل أو أسوأ من الأخرى، مادام تتوافر بها الشروط. أوصيك أيضًا أن تكون إجاباتك مستقلة بذاتها، وليس لها علاقة بإجابات الآخرين, إنه بيان لغايتك أنت، ويجب أن تكون مستقلًا. سأوضح لك المزيد عن هذا الأمر بعد قليل.

قصة "عبارة غايتي"

أعترف أنني عندما بدأت أقوم بهذا التمرين، شعرت وكأني صُعقت بالبرق، ومن الممكن أن يحدث هذا معك، بل وقد يكون قد حدث بالفعل. كان إيريك يقرأ كتاب "العمل الهادف" وبينما كنا نركض، قال لي عن تمرين ملأ الفراغات. استغرق الأمر ثوانٍ معدودة بالنسبة لي, الإجابة الأولى التي خطرت على ذهني كانت مثالية، وقد ظلت معي لأكثر من عقد من الزمن. كانت الإجابة بالنسبة لي هي "إن وجودي يخدم جلب البهجة."

تركت هذه العبارة صدى بداخلي، وكلما فكرت فيها أدركت معناها. تعتبر كلمة "البهجة" واحدة من قيمي الأساسية وكان تعريفها واضحًا في ذهني؛ ولهذا السبب نقوم بتدريس القيم الأساسية قبل الغاية، لأن واحدة منها في الغالب، تكون الاسم الذي ستختاره. الفعل "جلب" يعنى أنني مسئول عن جلب البهجة لكل موقف وأخذ الآخرين لنصيب من تلك البهجة. لقد كانت النتيجة المرغوبة، ولكنها ليست بالضرورة الغاية التي أعيش لأجلها. خطرت كل هذه الأفكار في ذهني بسرعة وشعرت نفسي محظوظًا بذلك. إذا حدث هذا معك فإن ذلك أمر رائع! قم بكتابة ما خطر ببالك، ودع الأمر يتوغل في ذهنك قليلًا، ثم عد إليه مرة أخرى.

قصة "عبارة غايتك"

إذا كنت كمعظم عملائنا، فإنك لم تستطع معرفة غايتك على الفور _ لا توجد مشكلة. تحتاج فقط أن تفكر في إجاباتك وتتصارع معها حتى تجد شيئًا يناسبك. إن هذا جانب آخر (يشبه كثيرًا اكتشاف قيمك الأساسية)، حيث يكون المدرب هنا مفيدًا للغاية.

إن برنامج (الدورة التدريبية للمسئولية الذاتية) يقوم بتخصيص الثُلث الأول لحل

المشكلة، التي نناقشها في هذا القسم، تحت عنوان "أساسياتك"، نعم، يستغرق هذا الأمر أربعة أسابيع، ولذلك لا تحبط إذا كنت تحتاج إلى منظور خارجي في هذا الأمر. فكر في الأمر إلى أن تحصل على الإجابات التي تريدها، وحاول الحصول على من يوجهك في الأمر إن أمكنك ذلك.

للمساعدة, ألق نظرة على بعض الأمثلة، التي توصل إليها عملاؤنا:

"إن وجودي يخدم القيام بتطور ما."

"إن وجودي يخدم تدريس دروس حياتية."

"إن وجودي يخدم كوني حقيقيًا."

"إن وجودي يخدم توسيع الأفق."

هذه عبارات حقيقة خاصة بغايات، توصل إليها عملائي أو من قدموا لي بعض القليل من المساعدة. لاحظ كيف يتوافقون مع المعايير المطلوبة، واستطيع أن أؤكد لك بما أنني قد حضرت لحظة نشأتها، أن هذه الغايات تركت صدى بداخل كل شخص قام بإنشائها. لا توجد واحدة أفضل أو أسوأ من الأخرى. إن لكل منا جانبًا مميزًا في غايته، ويجب أن تكون غايتك انعكاسًا لك. احرص على ألا تعتمد العبارة الخاصة بغايتك على الظروف وبالتأكيد لا تعتمد على سلوك أو تفكير شخصا ما. إن هذا كما كنت أقصده بـ "منعزلة".

أنا أستطيع "جلب البهجة" في أي مكان وطوال الوقت، مهما حصل، وعميلي إيرنى كيرلى يستطيع " تدريس دروس حياتية" في أي مكان وطوال الوقت مهما حصل، وأيضًا يستطيع إيريك بلاتنبيرج أن "يكون حقيقيًا في كل زمان ومكان". فإن تواجد كلمة "يخدم" في هذه العبارة يدل على غايتك، وهي أن توثر في العالم بشكل ما لكن مشاركة الآخرين في الوصول لغايتك يعتبر أمرًا غير مطلوب، ويجب أن تبقى بعيدًا عن هذا العبء.

أقول لك هذا لأنني رأيت عبارات تُحدث نتائج عكسية، عندما تكون موافقة أو مشاركة الآخرين مطلوب. أتذكر شخصًا كانت عبارته هي "إن وجودي يخدم إلهام الآخرين." وكان هذا يبدو رائعا ومناسب للسياق، لكن هل ترى كيف كان محكومًا على هذا الشخص بالفشل؟ المشكلة في هذه العبارة تحديدًا، هي إنه أن لم يحصل شخصا ما على

الإلهام من صديقتي وهذا أمر محتمل لعدة أسباب خارجة عن إرادتها, فإنها ستفشل في الوصول لغايتها. إنها تعطى الفرصة لأشخاص، لا تعرفهم في التحكم في غايتها بالحياة؛ مما يمثل خطرًا على روحها.يجب أن تكون قادرًا على أن تعيش بهذه العبارة في كل موقف ممكن، حتى عندما تكون وحيدًا، أو عندما يختار الآخرون ألا يشاركونك غايتك.

خذ ما يكفيك من الوقت، لتجد العبارة الخاصة بغايتك قبل المضي قدمًا.فإذا وجدت السبب وجدت طريقة الوصول إلى الغاية تلقائيًا. امنح نفسك هذا الأساس من الفعل.

عبارة "رؤيتك"

لقد ناقشنا من قبل كيف أن عقلك يفكر على هيئة صور. إن الطريقة الأساسية التي يقوم بها عقلك الباطن بإنشاء حياتك والنتائج التي تحصل عليها، هي أنه يرى صورًا ويمضى باتجاهها. لقد ناقشنا هذا مسبقًا, عندما تعرفت إلى صديقي دايف، الذي كان يُعلم ابنته كيف تقود الدراجة بدون عجلات مساعدة, هل تتذكر؟ كانت جملة " لا تذهبي باتجاه الهاتف." مقابل " قودي الآن بتجاهي!" تجنى نتائج مختلفة تمامًا.

إن أهمية أن تكون لديك رؤية في حياتك هي الجزء الأخير من أساسياتك وقيمتها لا يمكن تقديرها.

دون رؤية واضحة للجهة التي تريد أن تتجه حياتك إليها، سيكون من السهل أن تتجول هائمًا. في قصة "أليس في بلاد العجائب", أحب الحوار الذي يدور بين القط شيشاير وأليس، عندما تتوقف لتسأله عن الاتجاهات:

القط: "إلى أين تريدين الذهاب؟"

أليس:" لا أعلم حقًا...."

القط:" في هذه الحالة فإن أي طريق سيوصلك لما تريدين."

يضع الكتاب المقدس هذه العبارة بصيغة مباشرة أكثر: "دون الرؤية, يهلك الناس." ولكي يكون الأمر واضحًا، فإن الناس لا "يعانون" فقط أو "يشعرون بعدم الراحة"ـــ إنهم يموتون. كان أرسطو هو أول من صرح بأن الإنسان كائن غائي، مما يعنى أننا خُلقنا

لنسعى وراء شيء ما وعندما لا نقوم بذلك يبدأ الركود والموت. بدون وجود رؤية واضحة للطريق الذي نريد الذهاب إليه، نستنزف الطاقة من حياتنا ونعجل بموتنا حرفيًا ومجازيًا.

أما عندما تكون لدينا رؤية، نصبح ناجحين على الفور. عرف إيرل نايتنجل النجاح بأنه "الإنجاز التقدمي لهدف قيم. الكلمات الدالة في هذا التعريف هي "تقدمي" و"قيمة"، فكلمة "تقدمي" تعنى أن تمضى في مسار_ أي تقدم باتجاه هدف قيم يعتبر نجاحًا. الهدف القيم يعنى أنك تسعى وراء هدف، تؤمن بأنه ذو قيمة عظيمة.الحياة ليست في امتلاك المنزل الكبير والسيارة الفخمة والكثير من الأموال والألعاب الرائعة، وإنما الحياة في السعي وراء شيء ما يجعلك شغوفًا ومتحمسًا, إنها لا تدور حول " هل وصلت للمكان الذي تريده؟" وإنما حول "هل أنت في طريقك إلى هذا المكان؟"

يجب أن تكون رؤيتك واضحة؛ لتكون مناسبة بالنسبة لك. سأوضح لك هنا كيف تحصل على رؤية واحدة بشكل مختصر, لكن يجب أن تفهم إنه إذا كانت العبارة الخاصة برؤيتك غير مكتملة وغير مثالية، فهذا أفضل من عدم وجودها على الإطلاق.فأنا أعمل باستمرار على تعديل وتحديث رؤيتي, إنها وثيقة حية، وأُشجعك أن تجعل عبارة رؤيتك أيضًا كذلك. أن عبارة الغاية في مظهرها المثالي تصبح هادفة (Skopos).

لقد سمعت هذه الكلمة لأول مرة في خطبة ألقاها القس أليكس جي عام 1994، وكانت أفضل خطبة سمعتها على الإطلاق. أتمنى أن أوفى المفهوم حقه.

(سكوبس) Skopos هي كلمة يونانية بمعنى هدف, ولكنها تعنى أكثر من ذلك، إنها تدل على الرؤية، والتي تعتبر أصل كلمةScope (مدى). إذا فكرت في كلمة "مدى", فهى تعنى كل شيء تستطيع أن تراه وبظهر في كلمات، مثل (منظار) Telescope (مجهر) . Microscope

فمن الممكن أن يكون لديك هدف، ولكن الأمر يختلف تمامًا إن كان لديك مدى (سكوبس). فكما قال القس جي "عندما تكون لديك رؤية، فإنها تكون في عينيك مدى

(سكوبس) أما عندما يكون لديك حذاء فإنه يكون في قـدميك.". فعنـدما يكـون لـديك مـدى (سكوبس) تتحرك قدماك ناحيته وتتحرك يـداك ناحيتـه، وفي النهايـة تصـبح غـير مضـطر إلى الضغط على نفسك، لأن رؤيتك هي ما يسحبك ويحركك.

إن الرؤية الحقيقة الصادقة سوف تأخذك إلى مكان لن يكون فيه التحفيز أمـرًا ضروريًـا لأنه سيكون نابعًا من داخلك. عندما يجعلك المدى متحمسًا يا صديقي، سوف تأتى الناس من كافة الأنحاء لترى ما توصلت إليه من نجاح. إنه الخلطة السرية.

قد تم منح بعض الناس الرؤى على مدار التاريخ، مثل جون دارك وهنري فـورد وأنـدرو كارنيجى وموسى ومحمد... لكنك لا تحتاج أن تنتظر حدوث معجزة - فمن حقك على نفسك أن تساعد في إنجاز الأمر. أمنح حياتك المدى الذي التي تريده.

و إليك كيف نقوم بذلك.

بناء عبارة "رؤيتك الشخصية"

إن هذه التقنية بسيطة بشكل خـادع, فإنـك تقـوم فقـط بالإجابـة عـن سـؤال بسـيط، بطريقة تُلهمك، وتجعلك متحمسًا عندما تقرأه.

السؤال هو:

" في خلال الخمس أو السبع سنوات القادمة، كيف تريد أن ترى حياتك؟"

هذه هي الخلاصة, إذا كانـت لـديك الفرصـة لتلـوح بعصـاك السـحرية وتخلـق الحيـاة المثالية لنفسك (والذي يمكنك فعله حقًّا إذا قمت بتحريك العصا التي تسمى التفكير ثم تبدأ بالعمل)، كيف ستبدو هذه الحياة, عنـدما تحصـل عـلى إجابـة مكتوبـة تجعلـك تمضى قـدمًا حينها يصبح لديك رؤية فعالة.

إليك بعض الإرشادات:

1- لاحظ الإطار الزمني المقترح - من خمس إلى سبع سنوات، ولكن هذا لـيس أمـرًا حتميًـا. عندما تقوم بإنشاء رؤيتـك، يجـب أن تفهـم أنـك تقـوم بإنشـاء حياتـك المثاليـة ذهنيًـا،

وإن كانت حقًا حياتك المثالية, فمن سيهتم إن كان الأمر سيستغرق خمس سنوات أم سبعة أم عشرة؟ الفكرة تكمن في الصورة نفسها، فلا تفكر في الإطار الزمني.

2- من الأفضل أن تجيب على هذا السؤال في كل جانب من جوانب حياتك،المهنية والمالية والصحية والعائلية والاجتماعية والروحانية, يجب أن يحظى كل جانب برؤيته الخاصة. وسوف ترى فيما يلي ما قد أنشأته للجانب المهني من حياتي في عام 2010.

3- يجب أن تكون إجابتك بها بعض الصفات الشخصية، فلا يجب أن تكون كلها محددة ويمكن قياسها, كما يجب أيضًا أن تكون بها بعض الصفات الموضوعية كالأرقام والإحصائيات.و سوف ترى الصفتين كليتهما في المثال الموضح.

4- يجب أن تكتب إجابتك في زمن المضارع كأنها تحدث الآن, فتستخدم عبارات، مثل "أنا أكون" "نحن نكون," "يحب عملاءنا," "تجرب عائلتنا," وسوف ترى صورًا حقيقة في ذهنك لهذا. إن هذا أقوى بكثير من شيء مكتوب في زمن المستقبل "سوف أقوم بـ" "سوف نفعل.." "سوف أسحب عملاءنا" أو " تقوم عائلتي بتجربة.." والذي لن يحقق الفائدة نفسها. وستلاحظ استخدام زمن المضارع في المثال التالي.

إليك نموذج لرؤية شخصية فعالة:

| رؤيتي الشخصية |
| --- |
| أصبحت شركة فريدوم (الحرية) للتنمية الذاتية الشركة الرائدة في مجال التنمية الذاتية في العالم، بالنسبة للإحصائيات, فإن الشركة تجنى 20 مليون دولار مبيعات سنوية، بالإضافة إلى تجدد هذه الإيرادات عن طريق المتحدثين والحجوزات بمساعدة نظام تسويق رائع، يحقق النتائج طوال اليوم.<br>إن مندوبي المبيعات في الداخل لديهم مسار واضح لدخل لا يقل عن 100 ألف دولار بينما يجنى المتحدثين دخلًا بمعدل لا يقل عن 250 ألف دولار.<br>طاقم العمل هو مجموعة من أشخاص سعداء يعملون بجد, فنحن نحب ما نفعله، ونقوم به على قدر على من التميز والنزاهة، كما يحصل كل فرد على دخل يجعله أكثر سعادة.<br>يقوم عملاؤنا بتجربة سلسلة من الورش المغيرة للحياة والبرامج التدريبية والتسجيلات والفيديو والكتب. منذ ورشة البداية، مثل تدريب الذاكرة والقراءة الذكية (والمزيد من ذلك) ومحاضرات نهاية الأسبوع والورش المتقدمة مثل ورشة ثروة المعيشة (والمزيد من ذلك) وبرامج التدريب الشخصية، والموارد التي نقدمها للدراسة من المنزل, يصبح لدى عملائنا القدرة والرغبة في إنشاء شراكة معنا مدى الحياة. أما أنا شخصيًا أقوم بتقديم القيم لعشرات الآلاف كل عام كقائد ومدرب وكاتب ومعلم.<br>وأقدم حوالي 35 أو 40 برنامجًا مدفوع الأجر في السنة ولا أسافر خارج المدينة لأقل من 10 آلاف دولار, فإن وقت عملي مخصص لهذه الأشياء:<br>• إنشاء موارد تعليمية ليشتريها عملائي، وتفيدهم من (موارد كتابية وسمعية).<br>• تقديم الموضوعات لي والورش في أنحاء العالم كافة لمختلف المجموعات، والحصول على أجر سخي مقابل ذلك, يعتبر الحصول على محاضرة منى أمر باهظ الثمن ولكنه يستحق ذلك. |

- تدريب القادة داخل مقر الشركة وخارجها في مقر شركات عملائنا. المقابلة الشخصية معي باهظة الثمن، ولكنها تستحق.
- تصميم وقيادة الشركة في المسار، الذي يجعلها الشركة الرائدة في مجال التنمية الذاتية في العالم.

نتيجة ذلك أصبحت أدير عملًا بقدر مليون دولار داخل الشركة؛ مما يساعدني على كوني نموذجًا لكل شخص في الشركة، على أن يصلوا لمستوى النجاح نفسه (بل وأفضل).

أستطيع التحكم في وقتي, فأنا أصبح في غاية التركيز والإنتاجية، عندما أعمل، كما أني أقوم بأخذ أجازة لمدة ست لثماني أسابيع في السنة بدون الشعور بالذنب، ودون التأثير سلبيًا على الشركة. فباختصار، أنا شغوف بما أقوم به، مما ينشأ الحماس والطاقة والبهجة والثروة لنفسي ولكل من يحيط بي.

لمزيد من الأسئلة لتقييم تفكيرك، أنظر إلى قسم "الدعم والزيادات" في نهاية هذا الفصل.

ماذا أفعل بعد أن قمت بكتابة هذه الرؤية؟

بعد أن تنتهي من كتابة الرؤية الخاصة بك، يجب أن تقوم بهذه الأشياء:

1- يجب أن تقضى معها بعض الوقت يوميًا. في الفصل السابع عشر, ستجد هذا الجزء من تمرين إدارة الطاقة اليومية، الذي ندرسه، حيث يتضمن قراءة رؤيتك يوميًا. لذلك أجعلها جزءًا من ساعة الطاقة الخاصة بك، مع جعلها أيضًا الخطوة الأولى في برنامج الساعتين الذي يتضمن أيضًا قراءة وفحص رؤيتك، وبهذه الطريقة ستقوم بمراجعتها أسبوعيًا على الأقل.

2- أجعلها وثيقة حية ولا تجعلها ثابتة، فعندما تنتهي من كتابتها، قد تخطر ببالك أفكار أخرى، وقد تشعر بالرغبة في الإضافة لها_ قم بذلك.

3- لكي تجعل النقطة رقم 2# متوازنة، لا تقم بتغيير كامل، فإن هناك حالتين فقط يصبح فيهما التغير كاملًا ونبدأ من جديد ألا وهما: إذا تعرضت لحدث قام بتغيير حياتك، فلم تعد رؤيتك تعنى شيئًا، أو عندما تدرك رؤيتك الحقيقة وتجدها مختلفة.

إن لم تخصص وقتًا لكتابة رؤيتك،قم بذلك الآن. وإن لم تستطع بمفردك، تواصل معي ومع طاقم عملي, سنساعدك أن تمضي قدمًا.

لمزيد من المعلومات والدعم:

تم تحسين هذا الفصل لإفادتك. للدروس المختصرة والمزيد من المعلومات، قم بزيارة

www.planetfreedom.com/trainyourbrain

باستخدام رمز المرور المتاح : TYBFSBOOK

استمتع بالأمر!

لتحطيم الإنجازات السابقة

# المكون الرابع

# الرعاية الذهنية الحادة

# الفصل الخامس عشر

# الجزء الأساسي الأهم: الطاقة

المكون الرابع لأداء يحطم المقاييس هو ممارسة الرعاية العقلية الحادة أو المركزة ، فكما درسنا، فإن الميول التي لاحظناها في الأشخاص الذين يصلون لأهدافهم ويحطمـون المقـاييس، هي رعايتهم الممتازة لعقولهم، يستقبلون الأفكار الإيجابية ويطردون الأفكار السلبية، وعندما درست الأمر بعمـق، اكتشـفت أهميـة هـذا: إن الأمـر يتعلـق بالقـانون الثـاني في الـديناميكا الحرارية. "ماذا؟ لم أسمع بالقانون الثاني في الديناميكا الحرارية من قبل.

فيم تتحدث يا روجر؟" تمهل، فإن الأمر مشوق ويمكن تطبيقه. فقد اتفقنا أنه إذا أردت تحطيم المقاييس في أي مجال في حياتك، فإن هذا ستطلب مقدارًا عاليًا من الطاقة، أليس هذا صحيحًا؟

وحتى خارج مضمون ما نقدمه لكم هنا في كتاب "درب عقلك من اجـل النجـاح" فمـن المؤكد أنه لا يوجد شخص لا يريد مزيدًا من الطاقة لجسده ولحياته -فإن الأمر يبدو معقـولًا إذ لن تحصل نتائج مذهلة دون بذل طاقة هائلة.

وإذا كنت تريد مزيدًا من الطاقة، فإن فهم القانون الثاني للديناميكا الحرارية يعد في الحقيقة أمرًا مهمًا لأنه يؤثر على كل نظام للطاقة في الكون، وأنت يا صديقي تعد نظامًا للطاقة في أنقى أشكاله!

إن الديناميكا الحرارية كفرع من العلوم تدرس ببساطة كيفية تحرك الطاقة. إن القانون الأول للديناميكا الحرارية، الذي ربما قد سمعت به من قبل، يقول: "الطاقة لا تفنى ولا تستحدث من العدم ولكنها تتغير من حالة إلى أخرى".

وهذا القانون في حد ذاته يعد شيئًا مهمًا ولكن القانون الثاني يمكن تطبيقه على معدل طاقتك بطريقة مباشرة.

"إنه يقول وأنا أريد الصياغة هنا".

إنه في أي نظام طاقة بدائية من الكوكب إلى السيارة والمنزل وجسدك، وحتى الكون بالكامل: إن الطاقة لا تنتقل أبدًا بنسبة 100% هناك مقدار من الفقد للطاقة، وهذا الفقد يؤدي إلى الاختلال والفوضى "الانتروبيا- الفقد الحراري".

وفي الحقيقة، فإن القانون الثاني للديناميكا الحرارية يشار إليه زيادة "الانتروبيا- الفقد الحراري". وبالنظر للموضوع من جهة أخرى، فإن الأعداد الافتراضية لكل شيء تتلف وتصبح أكثر فوضى واضطرابًا الأشياء المختلفة تتلف بمعدلات مختلفة، فمثلًا إذا تركت قطعة من الجبن في الشمس، فإنها تتلف بسرعة أكبر من سيارة معطلة في كمية الحرارة نفسها ولكن كل شيء يتلف ويتدهور بمعدل ما.

فكر في سيارتك، إن لم تحافظ عليها فتتوقف عن العمل، أليس ذلك صحيحًا! وجسدك يمثل الشيء ذاته، فإنه إذا لم تعتنِ به فسوف تتدهور حالته، وقياسًا لذلك.. فإن حياتك بأكملها تعد نظامًا للطاقة إن لم تعتني به، فإنها تفني.

ومن السهل الآن أن نستنتج ما أريد قوله، وتصل إلى استنتاج أن كلًا منهما (الجسد/ الطاقة) محكوم عليه بالانهيار، وقبل أن تقوم بذلك لنلقي نظرة على ما أقوله، فقد قلت أن الإعداد الافتراضي هو الميل للتلف والتدهور، ولكني لم أقل إنها الاحتمالية الوحيدة للإنسان إذ إن هناك اختيار آخر.

فاز الدكتور ايليا بريجوجين بجائزة نوبل للكيمياء في عام 1977 عن عمله "بنية تبددية"، فقد لاحظ أنه على الرغم من أن كل شيء في الكون يميل للتلف، فإن هناك أنظمة معينة تظهر سلوكًا معارضًا لذلك، ولاحظ إن هناك مواد كيميائية معينة تصبح أكثر تعقيدًا ومرونة مع مرور الوقت، وقد اكتشف السبب وراء ذلك، والنتيجة لا تطبق على النظم الكيميائية فقط، ولكن في حياة الإنسان أيضًا.

"جريدة علم النفس التطبيقي"

وباختصار، قد اكتشف بريجوجين أن تبديد الطاقة في الأنظمة الكيميائية يعاكس تعظيم قانون الإنتروبيا "الفقد الحراري" الذي افترضه القانون الثاني للديناميكا الحرارية، وهو يطبق على الأنظمة الحرارية المغلقة بدون تغير أو قصور في الطاقة. ماذا يعني هذا؟ بالمفاهيم العملية، يعني أن تعظيم الفقد الحراري ينطبق فقط على الأنظمة المغلقة؛ أي الأنظمة التي لا تقبل تدفق في الطاقة. أما الأنظمة المفتوحة فإنها مختلفة تمامًا إذ إن لديها القدرة على التفاعل والتعلم من البيئة، والأهم إنها تمتلك القدرة على إدخال وإخراج الطاقة.

والمعنى المقصود من ذلك يعتبر خبرًا جيدًا لك، فأنت كشخص لديك القدرة على أن تكون نظامًا مفتوحًا، إنه اختيار تقوم به، وعندما تنفذ اختيارك في أن تكون نظامًا مفتوحًا، فستأخذ حياتك الاتجاه نفسه الذي لاحظه بريجوجين.

فأنت تطيح بالنظام؛ أي "تعكس تعظيم قانون الإنتروبيا"، فأنت تبطل الإعداد الافتراضي للكون بأكمله فتصبح مع الوقت أكثر تكليفًا وليونة -إنها فرصة رائعة!.

إن الشيء الأساسي الذي تحتاج أن تعرفه من هذه المغازلة أنه في النظام المفتوح تتدفق الطاقة للداخل والخارج، وهنا يعود دور الإعداد الافتراضي- فإن تدفق الطاقة في حياتك يحدث دون إرادتك، ولكنه يستنزف بسبب بيولوجية البشر ووسائل الإعلام والبيئة والأشخاص الآخرين ومجموعة أخرى من العوامل، فأنت لا تحتاج إلى فعل أي شيء لتجعل الطاقة تتسرب من نظامك. لن يحدث تدفق الطاقة إلا إذا اخترت ذلك وتصرفت

بناءً على اختياراتك لأن هذا المفهوم يعد البداية لتتحكم في حياتك، سواء أدركت ذلك أم لا.

ليس أمامك إلا أن تنمو أو تموت، فليس هناك خيار ثالث، فلا يوجد شيء كالبقاء ساكنًا في مكانك، فأنت إما أن تتحرك للأمام أو تتخلف. في كون دائم التوسع، وفي عالم تكون فيه الحياة سريعة بمعدل يزداد دائمًا، لا يمكنك البقاء كما أنت. إن لم تقم بزيادة تدفق الطاقة في حياتك، فأنت بلا وعي تسمح باستنزافها.

عقلك نقطة تدفق:

إذًا، ما علاقة هذا بفكر ممارسة الرعاية العقلية المركزة هناك القليل من نقاط التدفق الكبرى في حياتك.

إن هناك مصادر تتدفق منها الطاقة، سواء داخل أو خارج حياتك، اعتمادًا على كيفية إدارتك لها. الثلاث مصادر الكبرى هي:

- جسدك.
- بيئتك.
- عقلك.

إن الأمر يبدو معقولًا إذا فكرت به. فإذا كان جسدك صحيًا فإن هذا يمنحك الطاقة. أما عندما تكون مريضًا أو مصابًا فإنه يستنزف منك الطاقة. تعتبر بيئتك الخارجية (المنزل- المكتب- السيارة- الحديقة- العائلة) الشيء نفسه، فإنها إما تمنحك الطاقة أو تستنزفها، وهذا يعتمد نشأة بيئتك.

سنناقش في الفصلين القادمين الطرق المحددة لإدارة جسدك وبيتك، لتحصل على تدفق أعلى من الطاقة. يعتبر عقلك مركز تدفق الطاقة من بين الثلاث؛ فإن جسدك يؤثر في طاقتك من خلال عقلك، وبالمقابل يقوم عقلك وأفكارك بإعداد جسدك وبيئتك لإعطاء وأخذ الطاقة من الأساس. إن الاهتمام بأفكارك (ممارسة الرعاية العقلية العدوانية)، يؤثر بإيجابية على مركز نقطة تدفق الطاقة في حياتك.

فكر في الأمر كحقل زراعي: بفرض أن هناك حقلًا محروثًا وخصبًا قمت بزراعة الذرة فيه، فما الذي سينمو؟ نعم هذا صحيح.. سينمو الذرة والأعشاب الضارة.

فأنت لم ترد زراعة هذه الأعشاب، ولكنها نمت بمفردها.

إن لم تقم بإزالة هذه الأعشاب الضارة فستلحق الضرر بالذرة الذي تريده، ومن ثم فإن الذرة الخاص بك تمثل أفكارك التي ترتقي بها حياتك، أما الأعشاب فإنها تمثل أفكارك السلبية المحدودة والمدمرة للذات، التي تجعلك تعيسًا.

هل لاحظت من قبل أن الأفكار السلبية تنشأ بمفردها؟

فأنت لا تحتاج أن تزرعها، أليس كذلك؟

ولكي تفهم كيف تحصل على محصول وفير دون الأعشاب الضارة. إذًا لتقم بشرح بسيط لكيفية التأثير بأفكارك.

ما "أسلوب التفكير"؟

عندما يبدأ الناس بالتفكير في كيفية التأثير على نقطة التدفق في عقولهم، فإن الكلمة الأكثر استخدامًا هي "أسلوب التفكير". إن أسلوب التفكير هو أكثر كلمة يستخدمها الآباء والمدربون والمتحدثون المحترفون في القرن الأخير، وهذا أمر رائع إذ إنك سوف تسمع كل أشكال المقولات الرائعة، مثل:

"أسلوب التفكير في كل شيء".

"أسلوب التفكير داء معدي -فهل أسلوبك يستحق أن أصاب به؟"

"إن أسلوبك هو الذي سيحدد رقيك وليست كفاءتك."

وكل هذه العبارات الصحيحة، لقد قال ايدل نيتنجل إنك "تصبح ما تفكر به" حرفيًا، وهي إحدى أعظم الحقائق التي قيلت في المائة سنة الماضية ولكن لتعرف ما نقصده بوضوح. عندما أسأل المشاركين في ورشتنا، كيف ستعرفون كلمة أسلوب تفكير، فإن الكلمة التي تظهر كثيرًا هي "النظرة" وهي قريبة، ولكنها لا تعطي المعنى كاملًا، فالتعريف الذي نستخدمه في ورشة فريدوم للتنمية الذاتية، هو:

أسلوب تفكيرك هو الطريقة التي نختار أن تنظر بها للعالم، فإن أسلوب تفكيرك هو مسألة نظرية "كيف تنظر إلى العالم؟" ولكن الملكة الدالة في هذا التعريف هي "الاختيار"؛ إذ إن دور الاختيار في تفكيرك يعتبر مهمًا للغاية.

لتدريب أفكارنا بطريقة أكثر إيجابية، وإنتاجية فمن الضروري أن نفهم أولًا أننا نقوم باختيار أفكارنا بشكل أساسي عن الاتجاه العام، تعتبر وجود أفكارك شيئًا تختاره يوميًا وللحقيقة فإننا قادرون على الاختيار، وهذا يعتبر أمرًا مشجع بشكل رائع.

لماذا؟

هل تتذكر نموذج "تحكم- تأثر- تقبل" فإن هناك أشياء في حياتنا يجب تقبلها، وأشياء يجب أن تؤثر فيها، وأشياء يجب أن نتحكم بها. إذا قلت لك إننا نستطيع أن نتحكم في أفكارنا بشكل مباشر، سأكون كاذبًا، فنحن لا نتحكم في أفكارنا، ولكننا نملك بعض التأثير عليها. أما الكثير من الأفكار، فقد تنشأ في عقولنا بشكل عشوائي. وإن ما نستطيع أن نتحكم به هو: أي الأفكار نختار التركيز عليها وما الذي سنفعله بها.

إذًا من المسئول عن أسلوب تفكيرنا؟ من الواضح أنها مسئوليتك أنت، فإذا كان أسلوب تفكيرك يعد اختيارًا، فهذا يعني أنك أنت الوحيد المتحكم به. إذ إن جودة أفكارك غير موكلة إلى مديرك، زوجتك، أطفالك، زملائك في العمل. لأنها ليست نتيجة الاقتصاد أو عملك أو نتيجة حدث رياضي أو أي ظروف خارجية لأن جودة أفكارك هي مسئوليتك وحدك. السبب الذي يجعل هذا أمرًا مشجعًا هو أنه إذا كنت أنت وحدك المسئول عن أسلوب تفكيرك فأنت وحدك الذي تقرر ماذا تفعل به.

لديك الاختبار -كم هذا رائعًا؟!

ما أهمية هذا الاختيار؟

لن يقرأ أحد هذا الكتاب إذا كان يعتقد أن الأفكار وأسلوب التفكير الذي تقوم باختياره ليس مهمًا ولكني سآخذه خطوة أبعد من ذلك في هذا الأمر.

إن أسلوب تفكيرك - كيف تختار أن ترى العالم- يعتبر حرفيًا مسألة حياة أو موت،

فأنا لا أقصد الأمر مجازًا فقط. ولكني أعني أن هناك على الأقل مرة في حياة كل شخص، سيقوم الجميع باختيار في ذهنهم سيؤدي إلى إما القضاء عليهم، أو إنقاذ حياتهم.

يعتبر صديقي مايك المثال الأوضح لهذا الأمر، فقد كان مايك يتعامل مع شركتي، فإن أول شيء ستلاحظه أن طوله يبلغ 202 سم ووزنه 118 كجم فيبدو طويلًا، ولكنه هزيل. الشيء الثاني الذي ستلاحقه هو أنه تحيط به هالة من الطاقة الإيجابية. إذا كنت تعرف شخصًا يجعلك تشعر بشعور أفضل، بمجرد وجوده معك في الغرفة نفسها فإن هذا الشخص بالتأكيد هو مايك، فهو شخص يبتسم دائمًا ويشعل النشاط في الآخرين، ويمكنك أن تخمن أنه يستيقظ في الصباح ويقول "إن هذا اليوم سيصبح يومًا رائعًا".

لقد أصيب مايك في حادث مروع. ودون الدخول في تفاصيل كثيرة، لقد عانى من إصابة بالرأس تسببت في كدمات للفص الأمامي من المخ أدخلته في حالة تشبه الغيبوبة؛ مما اضطر الأطباء إلى أن يقوموا "بعمل ثقب تحت الجمجمة من أجل الورم الدموي"، وأيضًا يعرف بـ "بالاضطرار إلى عمل ثقب في الجمجمة لتخفيف الضغط". إذا كنت تحتاج هذه العملية، فإنك تمر بوضع سيء وتكاد حياتك تكون في خطر. قام بعض منا بزيارة مايك بعد عدة أيام من إصابته، لم يكن في وعيه بعد وقد سألنا الطبيب أن يعطينا تشخيصًا لحالته. تذكر أن الذي سيتحدث الآن ليس أنا، فهذا واحد من جراحين المخ والأعصاب المتمرسين في العالم. انتبه انتباه شديدًا.

قال الطبيب "أنا لا أعلم ماذا سيحدث في حالة مايك، فأنا لا أعرف مايك فلقد رأيت حالات أسوأ من حالة مايك، ولكنها تعافت وعادت لحياتها الطبيعية بشكل مثالي، وأعرف أيضًا حالات كانت أقل خطرًا من مايك وقد مات المريض بسرعة إن فرص الشخص في النجاة والازدهار، بعد الإصابة، ترتبط بما يفعله الشخص، وأسلوب تفكيره".

ترتبط بأسلوب تفكير الشخص

هذا ما قاله الطبيب.. ولحسن الحظ بالنسبة لمايك، كما ذكرنا من قبل، فإن مايك يتمتع بأسلوب تفكير رائع. بدأ في التعافي بعد فترة قصيرة، وتمكن بعد ذلك من الخروج من المستشفى بسرعة فاقت التوقعات الإيجابية بنسبة 75%، وأصبح في حالة جيدة منذ ذلك

الحين، كانت عملية شفائه مذهلة لدرجة أن المجتمع الطبي قام بدراسة عن حالة مايك. إن الشيء الشيق الذي اكتشفوه، أنه لم يكن هناك شيء وراثي أو فسيولوجي يوضح السرعة المذهلة في تعافيه.

إن الشيء الوحيد الذي يميز مايك عن أي حالة أخرى هو أسلوبه في التفكير؛ أي الطريقة التي اختار أن يرى العالم بها، وهي التي أنقذت حياته. فعندما أقول إن أسلوب تفكيرك مسألة حياة أو موت، فأنا لا أبالغ.

المشكلة الكبرى في عقلك

عندما تكون حياتك متوقفة على جودة أفكارك، فإنه يجب أن تكون واعيًا بالمشكلة الكبرى في عقلك، هل تتذكر نظام التفعيل الشبكي؟ هذا الجزء من عقلك الذي ينشط، عندما تقرر بأنك ستقوم بشراء سيارة B.M.W حمراء، فتبدأ بأن تلاحظ كل سيارات B.M.W الحمراء. فعند إدخال هذا النظام، ليكون من ضمن خصائص النجاح، سيقوم النظام تلقائيًا بإنشاء أفكار إيجابية ويقوم بسحبك ناحية المواقف والنتائج الناجحة. سيكون من الرائع لو نظام التفعيل الشبكي كان من ضمن الإعدادات الافتراضية المرتبطة بالنجاح، ولكنه ليس كذلك إذ إن نظام التفعيل الشبكي الخاص بك وعقلك بأكمله في الحقيقة ليس مرتبطًا بالنجاح ولكنه مرتبط بالبقاء والاستمرار على قيد الحياة إن عقلك يعمل بكفاءة رائعة لإبقائك على قيد الحياة. إذ إن مئات وآلاف الأجيال الماضية قاموا بتطوير نظام يعمل بفاعلية في إبقائهم على قيد الحياة، على الرغم من وحشيتها, ولكن في أيامنا هذه، فإن عقلك يجعلك سلبيًا ويستنزف طاقتك.

في وقت ما من الأوقات، قام نظامك الشبكي بتفعيل انحدار سلبي، يعطي أهمية كبيرة للسلبية ويقلل من شأن الإيجابية.

إن هذا الاتجاه الذي استخدم يعتبر شيئًا ثمينًا للغاية عندما كان البقاء هو الهدف الأسمى.

إن نظام التفعيل الشبكي يعتبر، في الأساس، برنامجًا للتعرف إلى الأنماط، فيكون لدى

هذا الجزء من عقلك حساسية مفرطة من المدخلات السلبية التي تهدده، وهذا يعتبر شيئًا ذا قيمة عالية، عندما يكون البقاء على قيد الحياة يشكل خطرًا كبيرًا.

إن هذا الشخص الذي لم يلاحظ ولم يهتم بالنمر الوحشي، الذي كان يطارده أو بالقبيلة المجاورة، التي كانت تريد أن تسيطر على قريته، هذا الشخص لم يبق حيًا لفترة طويلة.

في العصور الماضية، كان يجب أن تكون لديك تقنية الإنذار المبكر، التي تلاحظ قبل حدوثها، مما يمكنك من تجنبها، أو محاربتها. فقديمًا كانت الحساسية المفرطة للأنماط السلبية تعتبر أهم للبقاء على قيد الحياة، أكثر من القدرة في التعرف إلى الأنماط الإيجابية كالطعام والنباتات الشفائية. إن آلية البقاء في عقلك تعد أمرًا رائعًا إذا كان البقاء هو المشكلة الأساسية.

المشكلة الآن هي أنك لم تعد تهتم حقًا بالبقاء. إذا كانت لديك الرغبة والوقت، لتقرأ كتابًا عن كيفية تدريب عقلك من اجل النجاح، فإن تفكيرك أبعد بكثير من مجرد التفكير في البقاء، فأنت تريد أبعد من ذلك، أنت تريد أن تزدهر.

إن عقلية البقاء لن تفي بهذا الغرض، فحسب تعريفها، فإنها تعتمد على البقاء الآمن، وتستعجل تفكيرك محدود، وهذا يعاكس عقلية الازدهار، التي تعتبر موجهًا للنمو، هذا يعني أنه إذا أردت أن ترتقي بعقلك، فيجب أن تبتعد عن آلية البقاء، فإن هذه هي المشكلة الكبرى، لأن عقلك متمسك بها ويقاوم التغير.

إن الرائع في الأمر أنه يمكنك تخطي آلية البقاء وأذكارها السلبية، ويمكنك بالطبع أن تفعل ذلك، ولكن الآمر لن يتم بين ليلة وضحاها. إن عقلك يمتلك بعض العادات ويرتاح لوجودها حتى وإن كانت غير فعّاله. أن إعادة تدريب عقلك أمر غير سهل لأنه يتطلب اجتهادًا ذاتيًا مستمرًا، وسيتطلب أيضًا استثمارًا، كما إنه سيحتاج بعض الوقت، فلكي تعبر ضبط الثرموستات في عقلك، فهذا لن يتم في أقل من ثلاثة أسابيع. سيأخذ الأمر كحد أقصى 21 يوم لتشكل عادة جديدة أو عادة تحل محل واحدة قديمة ولكنك تستطيع فعل الأمر.. لكنه يحتاج فقط بعض المجهود. لنعد لقصة صديقي مايك، الشاب الذي أصيب بكدمة في رأسه، ثم تعافى منها. إن الدرس الحقيقي المستفاد من قصة مايك

هو إنه لم يقم بتطوير هذا الاتجاه في التفكير، الذي أنقذ حياته بشكل سحري، بينما كان نائمًا فاقدًا للوعي في المستشفى.

لقد قام بتطويره يومًا بعد يوم، فكانت عقليته تقول كما قال أيدل نيتجل "إن نسيج العادة هي طريقة للتفكير والفعل" كيف عرفنا ذلك؟ من الطريقة التي استيقظ بها من غيبوبته.

عندما استيقظ مايك قام بردة فعل محددة، إذ قام بتدريب نفسه عليها وأي شخص يعرفه، يمكنه التعرف عليها، اعتنق مايك عادة الاستيقاظ في الصباح والابتسام، وأن يقول بصوت مسموع "إن اليوم سيكون يومًا رائعًا"

عندما استيقظ مايك من الغيبوبة، وكان مشوشًا ويشعر بالألم، فكانت هذه المقولة طبيعية بالنسبة له، فقد كان مدربًا عليها، فكانت ملاذه في طريقه، فقد فتح عينيه ونظر إلى سرير المستشفى الذي يرقد فيه، ورأى عائلته في الغرفة المجاورة، وكانت أول كلمات خرجت من فمه "إن اليوم سيكون يومًا رائعًا"، فهذا لا يحدث بمحض الصدفة ـ ولكن يمكن حدوثه، ويمكن أن يحدث لك أنت: هل تريد هذا النوع من المرونة، الذي يجعلك تتخطى الأوقات الصعبة، حتى وإن كانت مسألة حياة أو موت؟

هل تريد هذا النوع من الطاقة، الذي يجعل من المستحيل إيقافك. هل تريد ابتسامة صادقة داخلية تجذب الناس إليك والمواقف التي تجعل حياتك غنية؟

كل هذه الأمور ممكنة وهي إحدى أعظم الهدايا التي تستطيع أن تعطيها لنفسك، فلن يعطيها لك العالم، إنها ليست مهمة، ولكن تستطيع أن تعطيها أنت لنفسك، عن طريق إعادة تدريب عقلك. ولتعرف كيف تفعل هذا، ستجد ذلك في الفصلين القادمين.

لمزيد من المعلومات والدعم:

تم تحسين هذا الفصل لإفادتك. للدروس المختصرة والمزيد من المعلومات، قم بزيارة

www.planetfreedom.com/trainyourbrain

باستخدام رمز المرور المتاح : TYBFSBOOK

استمتع بالأمر!

# الفصل السادس عشر

# أدوات إدارة طاقتك

أنهينا حديثنا في الفصل السابق عن المشاكل الكبرى، التي تخص عقلك (ستتركك آلية البقاء القوية عالقًا إذا أتبعت ميولها) والجيد في الأمر (أن عقلك لديه سلطة قوية في تجاوز آلية البقاء هذه). الرائع في الأمر في هذا الجانب أنك قمت بإدخال هذه الهيمنة القومية ضمن أدواتك الرائعة للإنجاز. دعني أؤكد لك أن هذه الأدوات يمتلكها الجميع، ومن ضمنهم أنت. يمكنك الوصول إليها دائمًا، والأمر لن يكلفك شيئًا غالبًا. يمكنك استخدام أي أو كل منهم في أي وقت، وكلما استخدمتها تحسن أداؤك بها. سأساعدك أن تتعلم ما هي وكيف ستفيدك في تدريب عقلك.

الأداة رقم #1: قدرتك على الضحك

إن أولى أدوات إدارة طاقتك، هي قدرتك على الضحك. هل لاحظت من قبل أن الضحك يمنحك شعورًا أفضل؟ هناك سبب وراء ذلك. إن الضحك يؤثر عقلك تمامًا كتأثير المخدرات. أنا لا أدعوك لتعاطي المخدرات الآن ولكني أدعوك للضحك كطريقة لإدارة وزيادة مستوى طاقتك. إن الضحك يفيد جسدك وعقلك كثيرًا والنتائج موثقة، إليكم عبارة من يوميات العلم (إبريل 2010):

اقترح نورمان كوزين، للمرة الأولى عام 1970، فكرة أن الفكاهـة والضـحك تؤيـد صـحة الإنسان. أقـر عملـه الرائـد كشـخص، تـم تشخيصـه بمـرض يصـيب جهـاز المناعـة فقـد وثّـق استخدامه للضحك في علاج نفسه، تحت موافقة وإشراف طبي، وكيف خفف الأمر مـن ألمـه، نشر نتائج أبحاثه الخاصة في مجلة نيو إنجلاند للطب، والتي تعتبر كأصول للعـلاج الجسـمي-العقلي.

منذ ذلك الحين، ارتفعت إعداد الحالات، التي استجابت بشكل إيجابي للضحك بانتظـام، من مرض السكر والبدانة إلى أي عدد مـن مشـاكل القلـب والأوعيـة الدمويـة، وحتـى مـرض السرطان (في بعض الحالات). وقد تم توثيق أن للضحك تأثيرًا إيجابيًا كجزء من العـلاج، ومـن يوم لآخر- نجد أن بعض فوائد الضحك هي:

- يقوم بحرق السعرات الحرارية.
- يمدد عضلاتك.
- يمنحك شعورًا رائعا.
- يعمل على إفراز هرمونات صحية، مثـل الانـدورفين والـدوبامين والسـيروتونين وهرمـون النمو البشري وغيرها الكثير.

يعتبر الضحك أحد أفضل معززات الطاقة، والرائع في الأمر أن جميعنا لديه القـدرة عـلى الضحك.. لقد قضيت ثمان سنوات، أعمل كممثل فكـاهي مسرحـي ولكنـي أؤكـد إنـك لسـت بحاجة لتكون كوميديًا لتستخدم هـذه الأداة. إن الأمـر لا يتعلـق بقـدرتك في جعـل الآخـرين يضحكون، ولكنه يعتمد على قدرتك أنت. ويمكنك أن تضحك بثلاث طرق محددة:

على نفسك...

ابدأ بقدرتك أن تضحك على نفسك.. ودائمًا مـا أعتقـد أن أحـد الأسـباب الكـبرى للتـوتر السلبي، هو أننا نأخذ أنفسنا على محمل الجد! نعتقد أن أي مشكلة نواجهها الآن ستقوم بـ:

أ - تدميرنا للأبد.

ب- أنه لم يفهمها أحد أبدًا.

ج- أنها لن تنتهي.

وتعلم في أغلب الوقت أن هذا ليس صحيحًا! اكتشف أن لـدينا الخيـار في كـل موقـف، لنقرر إلى أي مدى يجب أن نأخذ الأمر جديًا. إن القدرة على الضحك عـلى أنفسـنا لا تتعلـق أبدًا بكونك تستطيع ذلك أو لا تستطيع، ولكنها تتعلق بـ "هل" ستقوم بـذلك أم لا. أن كنـت شخصًا لا يضحك على نفسه، فهذا يُلزمك أن تكـون عـلى وعـي بشـيئين، الأول: إن لم تضـحك أنت على نفسك، ستجد الآخرين يقيمون بذلك بالنيابة عنك، الثاني: قد لاحظـت أن الـذين لا يضحكون على أنفسهم، يعتقدون أنهم يظهرون بمظهر الأضحوكة، بمعدل أعلى مـن المتوسـط، إلى أن يتعلموا أن يخففوا عن أنفسهم.

أنا لا أقصد أنه لا يجب عليك أن تأخذ حياتك وعملـك عـلى محمـل الجـد، وبـالطبع لا أقصد إنه لا يجب عليك أن تأخذ احتياجات أسرتك وعملائك على محمل الجد، ولكن كـل مـا أقوله هو ألا تكون جادًا زيادة عن اللازم. جعل النفس محـور اهـتمام الكـون يتطلـب كميـة مهولة من الطاقة، وهذه الطاقة ستفيدك إذا وجهتها باتجاه آخر.

مع الآخرين.....

التالي، تعلم أن تضحك مع الآخرين، وليس عليهم.

يتشارك كل منا في العلاقات مع الآخرين؛ فنحن نحتاج المسـاعدة لجعـل حياتنـا أفضـل، وتعد القدرة على الضحك مع الآخرين أسرع الطرق لكسر الحواجز، التي تبقينا متفرقين.

في حياتي المهنية في المبيعات، حصلت على نصيحة رائعة.. وفي الحقيقة، قد سمعت هذه النصيحة مرتين على امتداد ثلاثة أسابيع من مصدرين مختلفـين. قـال أحـد المـدربين في نـدوة عن المبيعات "إذا كان بإمكانـك أن تضـحك مـع زبائنـك، فسيشـترون منـك، انتهـت القصـة". اعتقدت أن هذه هي المشورة السليمة، على الرغم من إنها مبسطة للغايـة ولكـن في محلهـا، لذا فقد تأثرت بها كثيرًا.. وبعد ثلاثة أسابيع، قام أحد زبائني بإعطائي النصـيحة نفسـها ولكـن بطريقة مختلفة تمامًا.

كنت أبيع كتبًا تعليمية، من الباب إلى الباب، في عزب بنسلڤانيا وكنت أقوم بصفقة مع عائلة، ثم أخذني الأب جانبًا وقال: "لقد عملت في مجال المبيعات وإدارة المبيعات لمدة 25 عامًا يا روجر، وهناك شيء تقوم به أفضل مما رأيت في حياتي كرجل مبيعات" فشعرت بشعور رائع، وقلت "حقًا! حسنًا، ما هو؟" فنظر لي بجدية وقال:

"قد اكتشفت أنه من المستحيل أن تقول لا لشخص أبله يضحك كهذا يا روجر".

عندما ألقى نظرة للوراء أتأكد أن هذا كان محقًّا، وكانت نصيحة رائعة لحياتي المهنية في المبيعات.

على المواقف السلبية....

إن الجميع لديه مشاكل، يمكن أن تطلق عليها تحديات أو مواقف أو حتى فرصًا إذا أردت (فكرة ممتازة- استمتع بتعدد الألفاظ في لغتك). ولكن في الأساس لكل منا مواقف سلبية، عليه أن يتعامل معها. هناك أشخاص لا يحبوننا، أو حواجز تعوق وصولنا لهدفنا، أو ظروف السوق السيئة، أو منافسة لم نحتاجها.. وتستمر القائمة الطويلة. عندما نسرع في أننا نتعلم كيف نضحك على المواقف السلبية، كلما نشط تفكيرنا وطورنا مفتاحًا لحل مشاكلنا. قال اينشتاين "لا يمكننا حل مشاكلنا، إذا فكرنا بمستوى التفكير نفسه الذي أنشأها من البداية". هل سبق وكان لديك مشكلة تبدو ضخمة وعندما نظرت للوراء ضحكت عليها؟ هذا شائع للغاية، فلماذا لا تضحك عليها أثناء حدوثها؟ أنا لا أحاول التقليل من مشاكلك، ولكن جرب هذا الأمر.

ففي المرة القادمة التي تواجه فيها موقفًا سيئًا. لماذا لا تبحث عن الفكاهة فيه؟ لا أستطيع أن أقول لك كم مرة كان البحث عن شيء يدعو للضحك في صفقة عمل سيئة أو جمهور صعب أو غلطة كبيرة، كان الشيء الذي جعلني أعيد صياغة ما كان يحدث بالطريقة، التي أضاءت شرارة حل المشكلة في ذهني. إليك نصيحة لتقوية قدرتك على الضحك:

فكر كطفل في الرابعة من عمره -فالأطفال في هذه المرحلة، هم المفكرون الأكثر سعادة، فإنهم:

أ - يقولون ما يفكرون به نورًا.

ب- لا يحملون ضغينة لأحد لمدة أكثر من خمس دقائق.

ج- ينظرون للجانب المشرق دائمًا.

د- يفكرون بإبداعية.

هـ - ينبهرون بأبسط الأشياء.

يمكننا القيام بكل هذه الأشياء، إذا اخترنا ذلك.

الأداة رقم # 2: قدرتك على ممارسة الامتنان

تعتبر عاطفة الامتنان هي أسرع معزز للطاقة، وقد قالها شريكي في العمل إيريك بلانتبرج: "من المستحيل أن تشعر بالامتنان والسلبية في أن واحد".

وكانت هذه المقولة مفيدة للغاية بالنسبة لي، فعندما أشعر باستياء، اكتشف أن تخصيص دقيقة واحدة للتركيز على الأشياء التي أشعر بالامتنان لوجودها بصدق ينتج عنها تعزيز فوري للطاقة. التركيز على ما يجعلني ممتنًا لدقائق معدودة يسبب تعزيزًا للطاقة يستمر لساعات عدة. وإذا كنت تريد تعزيز مزاجك بشكل سريع، فإن المضاد لهذه السلبية هو الامتنان، قم بخدمة لنفسك الآن، وأجب عن هذا السؤال:

هل لديك على الأقل شيء واحد في حياتك، تشعر أنك ممتن لوجوده بصدق؟

بالطبع -فأنا لم أقابل شخصًا لا يمتلك على الأقل واحدة. خذ لحظة وفكر في الشيء، الذي خطر على بالك. تخيل هذا الشيء بقدر ما تستطيع من الوضوح، كيف تشعر الآن؟ أفضل، أليس كذلك؟ إن شعور الامتنان يولد سلسلة من ردود الأفعال البيوكيمائية العصبية، التي تعمل على زيادة طاقتك والأفضل في الأمر: إنها تفعل كل هذه الأشياء على الفور.

لنتقدم بالأمر خطوة إلى الأمام.. إن ممارسة الامتنان على أسس منتظمة، سيدرب عقلك على جذب المدخلات الإيجابية والتي تغير عالمك بأكمله. لدينا الخيار في كل دقيقة كلما نوجه تركيزنا.. تذكر مقدمة هذا الكتاب، هل تتذكر مبدأ ما تراه هو ما تحصل عليه؟ هل تتذكر كيف كانت الصور، التي نراها في عقولنا، نتائج ما نحصل عليه؟ لاحظ هذا،

لقد قمت بالتعرف إلى شيء واحد على الأقل، تشعر بالامتنان لوجوده. ومن فترة وجيـزة، كنـا نتحدث عن أننا جميعًا لدينا مشاكل أيضًا، لذا إذا كـان مبـدأ مـا تـراه هـو مـا تحصـل عليـه صحيحًا، فماذا سينجذب له عقلك أكثر. إذا كنت تقوم بالتركيز على المشاكل فقط؟ نعـم لقـد عرفت الجواب، إنهـا المشـاكل، وإذا دربـت عقلـك عـلى التركيـز عـلى الأشـياء، التـي تشـعرك بالامتنان، فإن عقلك سيراها أكـثر، وتخيـل مـاذا سـيحدث إذا فعلـت ذلـك؟ صـحيح، سـتقوم بجذب أشياء أكثر تشعر بالامتنان، فإن تركيزك يحدد ويخلق واقعك.

ممارسة الامتنان تستخدم فيما يعرف في فيزياء الكم بـ "أثر وجود مراقب" وهذا يعنـي وجود جسيم في مكان معين، أثنـاء القيـام بالتجربـة، إذا احتـاج الأمـر ذلـك، وتختلـف نتـائج التجربة كليًا بناءً على ذلك. إن التفكير بامتنان مقابل التفكير باستياء في حياتنا، يعمل كلاهـما بالطريقة نفسها هل سبق ولاحظت أن الأشخاص الذي يشتكون كثيرًا، لديهم الكثير ليتـذمروا بسببه، فالسيئ يُجلب الأسوأ، أليس كذلك؟ وهل سبق ولاحظت أن العكس صـحيح -الأشـياء الجيدة تُولد المزيد منها؟

بل وأفضل، هل سبق لك ونظرت للوراء، لتجد موقفًا كان يبدو سيئًا، ولكنك أدركت إنه كان أحدى أفضل الأشياء التي حدثت لك؟ كان أبي مثالًا عظيمًا لهذا الأمر.

كانت حياة أبي الروحانية تكاد تكون معدومة وضـعيفة لمعظـم حياتـه. وقـد ذكـرت في وقت سابق تاريخ العائلة مع مرض سرطان القولون. شُـخِّص أبي بمـرض سرطـان القولـون عـام 1999، وكان من الواضح أنه سيكون سبب وفاته. كان العلاج سيئًا كالمرض تمامًا بشتى الطرق، وعلى مدى السنوات القليلة المقبلة كانت حالتـه تتـدهور. كـان مـن السـهل عليـه أن يكـون ساخطًا، ولكنه اختار طريقًا آخر. إن حقيقة مرضه القاتل جعلته يستمتع بحياتـه، بطريقـه لم يكن يصدقها، فقبل أن يموت بفترة قصيرة لسألته كيف حاله مع التجربة ككل.

فقال (أنا أُعيد صياغة ما قاله..) "جسدي في حالة سيئة ولكنني ممتن حقًا لما يحدث".

لقد فوجئت بسماع هذا وقلت "حقًا، كيف هذا؟".

فقال (لا أعيد الصياغة الآن...) "معرفـة أن حيـاتي سـتنتهي قريبًـا، فعلـت شـيئًا لم أكـن

أتوقعه، فأنت تعلمين أنني لم أستطيع أن أرى اللـه في حياتي اليومية وأشعر بوجوده والآن أنا أراه في كل مكان".

يا للهول!!.

إن ممارسة الامتنان -التركيز على ما يجعلك شاكرًا ممتنًا - هي أسرع طريقة، أعرفها لتغيير فلسفتك، وتشكيل حياتك بإيجابية، وتعزيز مستوى طاقتك.

نصائح لنمو سلوك الامتنان.

1- الكتابة في دفتر يوميات للامتنان، فقد ناقشنا في موضوعات مختلفة كيف أن كتابة الأشياء يجعلها ذات مصداقية أكثر للعقل. الكتابة في مذكرة خاصة بالامتنان، حيث تأخذ ملاحظات على الأشياء الممتن لها، تعتبر طريقة قوية لتدريب عقلك على التركيز وجذب الأفكار التي تشعرك بالامتنان، وما يصاحبها من نتائج. إذا كنت لا تستطيع أو لا تريد أن تحتفظ بمذكرة، قم فقط بضبط منبه لنفسك يحفزك على قضاء بعض الوقت في التركيز على الأشياء، التي تشعرك بالامتنان، سواء كانت كبيرة أم صغيرة.. الأمر يبدو سخيفًا، ولكنه سينجح في إنشاء معزز فوري للطاقة.

2- قم بالأشياء التي تشعرك بالامتنان وهنا تجني ثمار مجهوداتك. عندما تخلق شعورًا بالامتنان في عالمك، فستحصل على الكثير منه. وقد يقول أحد البوذيين "من المستحيل أن تنير طريق أحد، دون أن تنير طريقك أولًا". ولكن تذكر آخر مرة قمت فيها بشيء من أجل شخصًا آخر، حتى وإن كان صغيرًا كفتح الباب أو إعادة شيء أوقعه أحدهم، ثم شعرت شعورًا رائعًا حينها! لقد حصلت على مكافأة مزدوجة.

الأداة رقم # 3 قدرتك على إدارة مصادر الإدخال الذهنية

لقد سمعت بالطبع أن العقل يُوصف كأقوى جهاز حاسوب في العالم، وهذا صحيح بطرق عديدة.. هناك تلك العبارة من عالم برمجة الحاسب التي يمكن تطبيقها على العقل:

إدخال القمامة = إخراج القمامة

إن جهاز الحاسب لا يستطيع أن يحكم على جودة البرنامج الذي يصله، فهو ينفذ

البرنامج، كما هو مذكور بالتعليمات، وعقلك الباطن يفعل الشيء نفسه، فلا يشك في برمجته فقط يقوم بتنفيذ؛ فإذا كنت تريد أن تحصل على نتائج تحطم الأرقام القياسية، فيجب أن تدير عقلك ببرنامج يحطم الأرقام القياسية. وتأتي برمجة عقلك من مصادر الإدخال الخاصة به وهي خمسة مصادر:

1- ما تقرأه.
2- ما تشاهده.
3- ما تستمع إليه.
4- الأشخاص المحيطون بك.
5- لغتك.

مفهوم مهم: ابق مفهوم (رأس) في الإعدادات الافتراضية في ذهنك.

عندما يتعلق الأمر بمصادر الإدخال الذهنية بك، يجب أن تعلم أنه أن لم تجعلها أشياء إيجابية معززة للطاقة، فإنك تجعلها أشياء تستنفذ الطاقة. ليس هناك خيار ثالث، إذ لا يوجد حل وسط، فإن مصادر الإدخال الإيجابية لا تحدث أبدًا بمحص الصدفة.

تقدم لك الأمثلة التالية ما تكون على وعي بإدخاله مقابل ما تكون على غير وعي بإدخاله من مصادر.

ما تقرأه

أنت تقرأ طوال الوقت، بغض النظر عما كنت تدرك ذلك أم لا. تستطيع بإدراك تام أن تقرأ كتابًا أو مجلة أو جريدة كما تفعل الآن، وهذا يعني أنك اتخذت القرار في اختيار ما تقرأه وإدخاله في عقلك. الطريقة المثالية لذلك، هي أن تسأل نفسك الأسئلة الثلاث القراءة الذكية: "لماذا أقرأ هذا؟" و"فيم أحتاج هذه المعلومة/ وعما أبحث؟" و"كم من الوقت لدي؟"

إن هذا سيقوم بإنتاج نتائج إيجابية، حتى وإن كنت تقرأ للمتعة فقط. السبب وراء ذلك، هو إن كنت تقرأ للمتعة فقط، فإن هذا سيقوي قدرتك على الاختيار وإذا كانت المعلومات التي تقرأها تؤثر على حياتك بإيجابية، فإنها ستؤثر بشكل أفضل بكثير.

القراءة دون وعي تبدو كالسير عابرًا على شيء (جريدة أو مجلة في محل البقالة أو لوحة إعلانات) وقراءتها أثناء العبور، فما الذي يدخل عقلك أثناء ذلك؟ العناوين والإعلانات- هل أي من هذا مفيد لك؟

ما تشاهده

كما قال نيلسون فإن المواطن الأميركي يشاهد 142 ساعة من التلفاز كل شهر، وهذا يعني أكثر من 4 ساعات ونصف كل يوم، ويعتبر هذا أكبر استنزاف للطاقة نواجهه كدولة.

4 ساعات ونصف في اليوم؟ هل تمزح معي؟ إذا كنت أنت هذا الشخص، فتوقف عن هذا، ودعني أكون واضحًا في هذه المشكلة:

إذا كنت تشاهد 4 ساعات من التلفاز كل يوم، فلن تصل لأهدافك.. انتهى الأمر.

تحدث مع أي شخص يشغل منصب قيادة في مجاله، واسأله عن مشاهدة التلفاز، ستجد أن الكثير يشاهد التلفاز حقًا، ولكن لأوقات قصيرة ودائمًا لهدف. يشاهد الكثير البرامج التي ترتبط بمجالها، أو للإطلاع على الأحداث الجارية، أو ربما لديها برنامج واحد فقط، يشاهدونه من أجل الترفيه.

فأيا كان ما يشاهدونه، فإنهم يشاهدونه بوعي.. لا أحد يقضي 4 ساعات في اليوم يستريح أمام شاشة التلفاز- لا أحد. أن المشكلة ليست في عدد الساعات، ولكن المشكلة في الانفصال عن الواقع دون وعي أمام شاشة التلفاز؛ فمن المستحيل أن تكرس حوالي 20% من حياتك لهذا، ولا تجد استنزافًا لمخزون الطاقة الخاصة بك.

كما قلنا من قبل، فإن عقلك ينجذب بيولوجيًا للحركة، أضف إلى ذلك معلومة أن عقلك يفكر على هيئة صور، ثم أضف أن الفكرة يجب أن تكون واضحة، وتضفي صبغة عاطفية للصور الذهنية ليحتفظ بها عقلنا. هل تفهم الآن لماذا تؤثر فيك الرسائل القادمة خلال مشاهدة التلفاز؟ هل تفهم لماذا تنفق الشركات مليارات الدولارات سنويًا في الإعلانات عبر التلفاز؟

الخلاصة: أن التلفاز يؤثر بعقلك كتأثير المخدرات، وما تشاهده فيه سيحتفظ به عقلك.

هل لاحظت من قبل كيف أن مشاهدة فيلم رعب قبل النوم سيزعجك أثناء النوم؟ هل سبق وغفوت أمام التلفاز وحلمت أنك دخلت البرنامج الذي كنت تشاهده؟ إذا كان التلفاز في وضع التشغيل، فإنه يشكل عاملًا مؤثرًا قويًا.

على عكس ما تظنه، فأنا لن أطلب منك أن تفجر جهاز التلفاز، على الرغم من أنني أعرف الكثير من الأشخاص الناجحين، يستبعدون مشاهدة التلفاز إطلاقًا، عندما يكون لديهم هدف كبير، يسعون وراءه، ولكن ما تحتاج فعله حقًا هو أن تختار بوعي ما ستشاهده. هناك الكثير من الأشياء الرائعة في التلفاز والأفلام ومقاطع الفيديو على الانترنت، طالما كنت منتبهًا لما تدخله في عقلك، فأنا لا أصدق أنك ستقضي 4 ساعات ونصف يوميًا تشاهد التلفاز.

ما تستمع إليه

إن ما تستمتع إليه يعتبر مؤثرًا مثل ما تشاهده، فهل تقرر بوعي كيف تختار مصادر الإدخال في سماع الموسيقى وحوارات الإذاعة والرياضة-تستطيع أن تجعل هذه المداخل مصدرًا لتعزيز الطاقة بوعي، أو مصدرًا لاستنزاف الطاقة دون وعي.

هناك فرصة عظيمة هنا لأن:

1- بإمكانك استخدام مصدر الإدخال هذا، أثناء قيامك بأشياء أخرى.

2- كم المعلومات التي تكتسبها أثناء التمرين والقيادة والتسوق والاستحمام والقيام بالأعمال المنزلية، وغيرها من الأعمال البسيطة يعد مذهلًا.

إن التدريب على سماع التسجيلات التعليمية والموسيقى المختارة الملهمة لفترة من الوقت على الأقل في سيارتك، أو أثناء القيام بأنشطة أخرى، واحدة من أكثر الخيارات إفادة على الإطلاق. لقد قررنا أنا وصديقي توم ويبر أننا لن نستمع إلى الإذاعة، أثناء القيادة فقط، وقمنا بإعداد بعض التسجيلات التي قمنا باختيارها، وكان كلنا يقضي ساعات

عددية في السيارة يوميًا، ولذلك، فإن هذا التحدي لم يكن سهلًا. كان ما حدث مذهلًا، حقق توم أعلى نسبة إنتاجية في المبيعات في تاريخ شركتنا، وحافظنا على هذه النسبة. تأخرت النتائج قليلًا بالنسبة لي، ولكن في شهر أكتوبر ونوفمبر شهدت الشركة تحطيمًا قياسيًا في سجل المبيعات، فهل الأمر يستحق؟!

قم بغلق المذياع لفترة، وبخيار إيجابي أكثر. للاستماع للتسجيلات المفضلة لدينا، تفقد قسم "الدعم والزيادات" في نهاية هذا الفصل.

الأشخاص المحيطون بك

ربما يعتبر مصدر الإدخال الأكثر أهمية، هو الأشخاص الذين تقضي الوقت بصحبتهم، دائمًا ما أجد في خطاباتي أشخاصًا لديهم أطفال في سن المراهقة وأسئلتهم:

"إذا استمر عمر المراهقة، ما الأسئلة التي ستود أن تسألها؟"

إن لم يكن السؤال الأول، فسيكون الثاني "ستذهب بصحبة من؟" يرد الآباء أن يعرفوا هذا؛ لأنهم يعتقدون أن طفلهم سيصبح مثل الأطفال، الذين يصادقونهم على الأقل لفترة. ولأنهم يعلمون أيضًا أن التنزه بصحبة مجموعة كبيرة، فإنهم سيصبحون مثلها للأبد. وفي النهاية يعرفون أن هذا التأثير قد يكون لصالح الطفل أو هذه، ولكنه سيكون موجودًا.

لاحظ أن تأثير المجموعة هذا يحدث لك الآن، فأنت تصبح مثل الأشخاص، الذين تمضي الوقت معهم، فإن كانوا سيرفعون من شأنك، فهذا رائع! وإن لم يكن كذلك ربما يجب أن تقوم بتغيرهم. قال براين تراسي "اختيار مجموعة سلبية في حد ذاته يستطيع أن يدمر حياته المهنية". أليس هذا مؤشرًا جيدًا لدخلك لمدة الخمس سنوات القادمة. ألق نظرة على أجور خمسة من أصدقائك المقربين، لا تسيء الظن فأنا لا أقول يجب عليك أن تترك أصدقائك الفقراء، ولكن لن أقول إنه يجب أن تكون واعيًا لتأثير أصدقائك على حياتك، وتقوم ببعض التعديلات إذا لزم الأمر ذلك. لا يمكنك تغيير نتيجة مصدر إدخال سلبي، ولكن يمكنك تغيير المصدر نفسه.

لغتك

إن أخر مصادر الإدخال التي سنقوم بمناقشتها هنا، هي لغتك - إليك بعض الجوانب في لغتك إحداهما التحدث مع النفس. هل تدرك أن عقلك يحدثك دائمًا، فأنت تحدث نفسك 24 ساعة في اليوم، إذا كنت تراقب هذا الحوار، ستلاحظ أنه إن لم تكن منتبهًا للحوار، فإنه سيأخذ منحنى سلبيًا ومريبًا ومخيفًا أيضًا. أعلم أن كلامي يبدو كأسطوانة مشروخة، ولكن إن لم تقم بجعل كلامك مع نفسك إيجابيًا ويعزز الطاقة، فإنه سيكون سلبيًا ويستنزفها. أما الثانية، فهي الأسئلة التي تسألها لنفسك تحديدًا عند التعامل مع المشاكل.

اكتشفت أنه يوجد في الحياة فائزون وخاسرون، فحين يواجه كلًا منهما الشدائد، يميل الخاسرون للتفكير في الأمر بعمومية ويسألونه:

"لماذا يحدث معي هذا؟"

"لماذا يتسم الناس بالحقارة؟"

"لماذا لا أرتاح أبدًا من المتاعب؟"

أما الفائزون فيميلون للتفكير في التفاصيل، ويسألون أسئلة، مثل:

"كيف أصلح هذا الأمر؟"

"كيف أتجنب حدوث هذا في المستقبل؟"

"كيف أتعلم من هذه التجربة؟"

إن هذه الأسئلة المختلفة تنتج عنها إجابات مختلفة، ويجب أن تتجنب ميل العقل للسلبية، وفي المقابل قم بزرع عادة الإيجابية في التفكير.

إليك بعض النصائح لإدارة مصادر إدخالك بفاعلية:

1- تطوير عادة قراءة كتاب في مجال تنمية الذات لمدة 30 دقيقة في اليوم، 60 دقيقة يكون أفضل، أما 15 دقيقة فهو إجباري لتحطيم الأرقام القياسية.

2- أغلق تلفازك لمدة أسبوع، ولاحظ ما سيحدث من معجزات.

3- اقبل التحدي واستمع إلى تسجيلات تنمية الذات في سيارتك، بدلًا من المذياع لمدة شهر أو على الأقل أسبوع.

4- قم بعملية تجديد لتأثير الأشخاص في حياتك، هل تحتاج وقتًا أطول مع بعض الأشخاص؟ هل تحتاج وقتًا أقل مع غيرهم؟ لاحظ هذا وتصرف بناء عليه.

5- اقرأ كتاب "ما الذي يجب عليك قوله لنفسك" للدكتور شاد هلمستيتر؛ فقد تعلمت شخصيًا من هذا الكتاب علم التأكيد اللفظي وتطبيقه، ففي السنة التي قرأته فيها، زاد دخلي ثلاثة أضعاف واستمتعت كثيرًا.

الأداة #4: قدرتك في اختيار مواضع تركيزك

إن تركيزك في الحقيقة يُنشأ واقعك. لقد تحدثنا عن هذا من قبل بعدة طرق مختلفة في هذا الكتاب؛ لقد اقتبست مقولة كوفي "كل الأشياء تخلق مرتين"، وتحدثنا قليلًا عن قوة التخيل وقانون الجذب. درسنا قبل بضعة صفحات "أثر وجود المراقب" وكيف أن التركيز لدينا يميز نتائج التجربة على المستوى الكمي. أنا بالطبع لست أول من أكد هذا؛ فالأمر يعود لنابليون هيل وإيرل نيتنجل وتوماس اديسون وألبرت أينشتاين، وحتى أبو علم النفس الأمريكي الحديث ويليم جايمس، فقد أكد كل العظماء ألا يتم إنشاء أو خلق شيء، إلا عندما تركز على عقولنا، والشيء نفسه مع طاقتنا والتركيز، ويحدث الابتكار على الفور. عندما تحول تركيز عن "ما هو خاطئ" لـ "ما هو صحيح"، فإنك تغير طاقتك فورًا.

وبالنسبة لنا كبشر، فلحسن الحظ أننا يمكننا التحكم في تركيزنا؛ فإن القدرة على اختيار الأشياء التي ننتبه لها، تعد من القدرات التي تسيرنا كبشر. الحيوانات لا يمتلكون هذه القدرة. إن عقولنا لديها ميول مدمرة، إذا تُركت بلا اهتمام في هذا المجتمع، فسيقوم عقلك بقيادتك إلى أماكن لا تريد الذهاب إليها وسيبقيك عالقًا هناك. لكننا لسنا عبيدًا لميولنا، ومن ثم يمكننا أن نقرر على نحو مختلف، ويمكننا القيام بذلك لحظة فلحظة.

نصائح لتقويم هذا الأداة:

1- عد لقسم الأهداف النشطة، قم حقًا بممارسة التدريبات الموجودة به، فلا توجد طريقة أفضل لتحسين تركيزك وتدريب عقلك من التركيز على أهدافك.

2- قم بحل الساعتين، أعلم أنها ليست نصائح قيمة، ولكنها ستفي بالغرض.

الأداة #5: قدرتك على التصرف

في نهاية الأمر، يجب أن تعلم أن الفعل يؤدي مباشرة للنتائج، فإذا قمت بما تفعله دائمًا ستحصل على ما تحصل عليه دائمًا. إن إحدى نماذج التفكير، التي ندرسها في ورشتنا يسمى (كن، افعل، امتلك) وهنا تنفتح حياتك بشكل أساسي.

إن شخصيتك وتذكيرك (أن تكون) ينشئ ويرشد أفعالك (أن تفعل)، والذي ينتج عنه بعد ذلك نتائجك (أن تمتلك) ينبع من هذا النموذج مفاهيم ومقتبسات رائعة، يمكن أن تكون موضوعًا لكتاب آخر في حد ذاتها. إن تدريب عقلك هو ما سيجعل حياتك أفضل عما قريب، أما الآن فحاول فهم هذه العبارة:

بينما يؤثر الـ (كن) في الـ (فعل) فإن الـ (فعل) يؤثر أيضًا في الـ (كن).

إن تفكيرك يؤثر على أفعالك، التي لديها القدرة في التأثير على تفكيرك. هل لاحظت من قبل أنه عندما تستيقظ وتمشي قليلًا، كم يعزز هذا من طاقتك؟ هل لاحظت من قبل أنك عندما تبتسم لأحدهم، تشعر شعورًا أفضل؟ أو كيف عندما تقوم بتنظيف سيارتك فتشعر بالحيوية والنشاط؟ فمن العمل التأثير على طاقتك، حين تبدأ بالفعل.

من الصعب أن تتصرف بطريقة صحيحة على أن تُفكر بطريقة صحيحة، لذلك ابدأ بالفعل إليك بعض السلوكيات، التي تعمل على تعزيز الطاقة.

1- ابتسم، حتى وإن كنت لا تريد ذلك، فإنها تفعل الكثير لعقلك، مما يعزز أداءك ويحسن مزاجك.

2- مارس أي شكل من أشكال الرياضة، فإن العلاقة بين الجسد السليم والذهن السليم واضحة للغاية، فحتى المشي لمدة 15 دقيقة، أو بعض تمارين الضغط التي يمكنها أن تصفي ذهنك وتعزز طاقتك.

3- افعل شيئًا من أجل شخص آخر وقعد تحدثنا عن هذا بما يكفي في ممارسة الامتنان.

4- تحكم في البيئة المحيطة بك، قم بتنظيف الجراچ، رتب غرفتك، احصل على قصة شعر جديدة، قم بتنظيف السيارة، وقم بأي شيء يحسن حالة البيئة المحيطة بك.

قال المؤلف توم فيريس صاحب الكتاب الأكثر مبيعًا (جسد الأربع ساعات)، عندما سأله أحدهم عن كيفية "تطوير الذات الداخلية" فرد من فوره "طور ذاتـك الخارجيـة". أن التغيـير الدائم ينبع من الداخل وهذا حقيقي ولكن يمكننا أن نؤثر على داخلنا بتطوير أفعالنا: أفعـل، تكن، تفعل، تمتلك.

سيقوم الفصل السابع عشر بتعليمك كيف تنشأ ساعة الطاقة الخاصة بك، وهي تدريب على إدارة الطاقة اليومية، الذي يسمح لك بتطبيق كل هـذه الأدوات، وسـتتعلم كيـف تنشـأ عقلية "لا تُهزم أبدًا" بطريقة بسيطة للغاية، ومنتجة كما أنها أيضًا ممتعة!

لمزيد من المعلومات والدعم:

تم تحسين هذا الفصل لإفادتك. للدروس المختصرة والمزيد من المعلومات، قم بزيارة

www.planetfreedom.com/trainyourbrain

باستخدام رمز المرور المتاح : TYBFSBOOK

استمتع بالأمر!

# الفصل السابع عشر

## ساعة الطاقة:

## تدريبك اليومي لإدارة الطاقة

قبل أن نبدأ مناقشة هذا الفصل، أريد أن أُهنئك على الوصول إلى هذا الحد في كتاب "درب عقلك من أجل النجاح". فقد أظهرت الإحصائيات أن حوالي 90% من كتب التنمية الذاتية التي يشتريها الناس لا يُنهونها، ولكنك أوشكت أن تنهي هذا الكتاب!

أعرف إنك تشعر بالراحة والإنجاز عندما تنهي شيئًا مهمًا. تشعر وكأنك نلت انتصارًا.

إن هذا هو ما سيتناوله هذا الفصل: كيف تخلق إحساسًا بالانتصار يوميًا. عندما تقوم بتطوير نمط معتاد من الشعور بالانتصار، فإن تقطع شوطًا طويلًا تجاه أهدافك ووقتها لا يمكن إيقافك.

أهمية "الخمسة بالمائة الأخيرة"

كنت أتحدث مع شخص مؤخرًا حول ما يؤخره بالعمل، ويجعله عالقًا، فقال "أعلم أنني بحاجة أن تكون كفاءة قيامي بعملي بنسبة 100 بالمائة، بما يشمل الأمور الصغيرة، وأن

كفاءتي بنسبة 95% ولكني أعلم أن الوصول إلى نسبة 100% أمر ضروري." ثم بعد ذلك عن مبدأ التدريب البدني، الذي يمكن تطبيقه على إنتاجية الإنسان.

إن التطور في قوة أو قدرة التحمل في أي تمرين رياضي، وظهور عامل التحفيز على النمو يحدث في جزء صغير من التمرين: بنسبة 1 إلى 5% من نهاية التمرين الرياضي، فمثلًا إذا كنت تقوم بثلاث عدات من أصل 10 عدات على الجهاز الرياضي لتقوية العضلات، فإنك ستلاحظ تحسنًا في أداء العضلات، إذا أدى الوزن الذي تحمله لجعل آخر مجموعة من التمارين صعبة ومستحيلة. فإذا كانت سهلة، فإنك لم تقم بإرهاق العضلة بما يكفي، ولن تلاحظ أي تغيير. إذا كنت تتدرب على الركض لمسافة 5 أميال لتعزز قوة تحملك وسرعتك، فيجب أن يكون النصف ميل الأخير صعبًا ومستحيلًا، فإن لم تنفد طاقتك في نهاية الأمر، فإنه كان سهلًا للغاية، ولن تكون أكثر سرعة. إن هذا ليس رأيي، إنه علم التدريب الرياضي فإنك هناك نظريات كثيرة تضحك أفضل الطرق لتحصل على نتائج مذهلة تدور كلها حول مفهوم الضغط في التمرين إلى "نقطة الفشل".

أهم مبدأين، هما:

1- يجب أن تقوم بالتمرين بالكامل، فإن لنسبة 95% الأولى من التمرين تحدث من أجل غرض واحد، وهو إرهاق جسدك للحد الذي يجعله يستقبل حافز النمو، فإن هذه النسبة مهمة وضرورية، ولكنها لا تثمر بالنتائج.

2- تحدث النتائج المذهلة في نسبة 5% الأخيرة من التمرين، حيث تقترب من عتبة الاستسلام، ففي هذا الجزء من التمرين، يقوم جسدك بما يفعله؛ ليجعلك أقوى وأسرع وأفضل، وهذا أيضًا الجزء الأكثر ألمًا.

إن هذا الشخص كان في الحقيقة يقوم بنسبة 95% الأولى من التمرين، ولا يقوم بنسبة 5% الأخيرة، وقد تعتقد أنك عندما تقوم بنسيبة 95% من التمرين فأن هذا هو ما ستحصل عليه، ولكن هذا ليس صحيحًا، فعند القيام بتمرين حقيقي، فإن قمت بنسبة 95% فقط، فلن تحصل على أي نتيجة أو تغيير مطلقًا. ولهذا السبب، فإن الأشخاص الذين يذهبون لممارسة

الرياضة سنة، تلو الأخرى يبذلون مجهودًا هائلًا ليصبحوا أكثر لياقة، ولكنهم لا يصلون لشيء.

يُطبق الشيء نفسه في الحياة وفي مجال العمل، فإذا كنت تعمل بنسبة 95% فقط، فإنك تعتقد كثير من الأشياء التي تثمر بالنتائج.

أمثلة:

ـــــ إذا كنت تتصل برقم تعتقد إنه صحيح بنسبة 95%، فإنك لن تصل للشخص الذي تريده، ولكنك حصلت فقط على رقم خاطئ.

ـــــ إذا كنت حصلت على 95% من الطريق للمطعم ولم تنهه، فهل ستحصل على 95% من وجبة عشائك أيضًا؟

ـــــ في مجال المبيعات، إذا قمت بنسبة 95% من عرض السلعة، وفشلت في تقديم السلعة نفسها، فهل ستحصل على 95% من الأرباح؟ لن تحصل على شيء.

ـــــ كم مرة رأينا يومًا به مواعيد إحصائيتها مثل "100 اتصال و3 مواعيد"، حيث تم الحجز في الاتصال رقم 95 و 97و 100، الإجابة هي الكثير.

ـــــ كم عدد الأشهر التي رأيت فيها نتائج المبيعات في شركات، تتحول من نتائج محبطة إلى نتائج مذهلة في الأيام الأخيرة في الشهر؟ الإجابة هي الكثير.

فما نسبة الخمسة بالمائة الأخيرة بالنسبة لك؟ ما الأشياء الصغيرة في حياتك أو في عملك، هي التي تجعلك تحصل على النتائج؟ بالنسبة لي، فإنها أشياء كالتأكيد على المواعيد، قبل ثلاثة إلى خمسة أيام قبل حدوثها، وليس يوم أو أثنين، كالاستماع لبرامج الإذاعة، وليس الإذاعة نفسها، كالذهاب للنوم في التاسعة أو التاسعة والنصف وليس العاشرة.

يمكن أن أُنشئ مجموعة كاملة من الأشياء التي تصلح أن تكون بنسبة 5% بالنسبة لي. تأكد أنك ترى الأشياء كاملة بعد إنجازها بنسبة 100%، وليس بنسبة 95%، فإن نسبة الخمسة بالمائة الأخيرة هي التي تمنحك النتائج التي تتطلع إليها.

إن نسبة الخمسة في المائة الأخيرة من كتاب "درب عقلك من أجل النجاح" سوف تكون عند الخمسة بالمائة الأخيرة في حياتك، سنقوم بجميع ما تعلمته في الستة عشر فصلًا الماضية، ونربطهما معًا للوصول إلى تدريب يومي، يعمل على:

- تطويع معدلات طاقتك بسرعة صاروخية.
- البقاء على المسار الصحيح.
- إعداد عقلك للنتائج الإيجابية المتكررة يوميًا.
- العمل على ترسيخ قيمك وأهدافك وغاياتك في ذهنك.
- تنشيط سلوك الامتنان لديك.
- جعلك أكثر صحة جسدية.
- ترك مسافة ووقت في يومك، لتقوم بما تريده من التنمية الذاتية.
- جعل الجنس الآخر يراك شخصًا جذاب للغاية.

حسنًا، ربما لن يقوم بهذا الأمر، ولكن لن يضر أن أذكرها أيضًا.

إن هذا التمرين (الذي أطلق عليه ساعة الطاقة) هو تمرين، صممته لنفسي خلال السنوات الأخيرة الماضية؛ لأقوم بتحطيم الأرقام القياسية باستمرار، في كل جانب من جوانب حياتي.

قمت أنا وشركتي بتدريسه للعملاء في جميع أنحاء العالم، وأعلم أنه نجح.. سأشرح لك تحديدًا ما أقوم به، والأهم سأشرح لك المبادئ التي تحتاج لها؛ لتقوم بتصميم واحدًا خاصًا بك، كما سأعطيك التعديلات التي رأيت أشخاصًا يقومون بها ونجحت أيضًا.

مفهوم "الانتصارات الصغيرة"

في أوائل العشرين من عمري، كنت أعمل مع الشركة الجنوبية الغربية لبيع الكتب التعليمية، من الباب إلى الباب. لقد ربحت كثيرًا من الأموال، واستمتعت كثيرًا ولكن الشيء الأفضل في الأمر هي الدروس الحياتية التي تعلمتها. إن أفضل هذه الدروس التي تعلمتها كانت من أحد أفضل مندوبي المبيعات، وهو شاب نجح في الحصول على ما يعادل دخل ستة أشخاص، وهو ما زال طالبًا جامعيًا.

بينما كان يتحدث عن كيفية وصوله لهذه النتائج المذهلة، فقد وصف الأمر بما أطلق عليه "انتصارات صغيرة" وهي مجموعة أشياء، كان يقوم بها كل يوم، مما يجعله مؤهلًا ذهنيًا ليوم رائع. وقد بدأت أن أقوم بها وشهدت نتائج مذهلة بنفسي؛ فقد تعلمت أن الانتصارات الصغيرة في الجوانب التي يمكن التحكم بها تنشأ حافز لكل الجوانب. بعد بضع سنوات، قرأت كتاب "العادات السبع للأشخاص الأكثر فاعلية"، وقد قرأت عن مفهوم "أن الانتصارات الخاصة تسبق الانتصارات العامة" وقد علق الأمر بذهني كيف أن الانتصارات التي نصل لها، عندما لا يشاهدنا أحد، تعتبر أساسًا للانتصارات التي يشاهدها الجميع، فقد قال جون وودين "تظهر الأبطال عندما يكون الجميع غير منتبه لهم".

لقد لاحظت أن قائمة "انتصاراتي المخيرة" التي نجحت في عالم المبيعات، كانت تمثل شيء مصغر لكيفية بناء حافز حقيقي بانتظام وفاعلية في حياة الأشخاص، وأن الجميع يستطيعون فعل ذلك، ومن هنا بدأ تطوير ما أطلق عليه "ساعة الطاقة".

وظيفة ساعة الطاقة

إن الروتين الصباحي، مثل ساعة الطاقة، يقوم عمليًا بإنشاء مسار عصبي، يعمل على تفعيل أنظمة عديدة في العقل لتقوم بـ :

1- رفع معدل التردد المتذبذب الخاص بك.

2- إطلاق هرمونات ومواد كيمائية تعمل على تحسين الحياة بإيجابية.

3- تؤثر على بيئتك بمعدل كمي، يعمل على جذب وإنشاء الظروف والأشخاص والأفكار، التي تحتاجها لتجعل حياتك مثالية.

إذا كان الأمر يبدو غير معقول بالنسبة لك، أو لا تهتم بالعمل، فإليك تطبيق واقعي للأمر. إذا كنت رياضيًا محترفًا، فإنك لن تذهب للملعب أبدًا، دون أن نتدرب لفترة قبل ذلك، لأن هذا سيفيد كلًا من جسدك وعقلك, ولن تقوم بهذا أيضًا إذا كنت تلعب لعبة أو تلتقط كرة سلة أو تذهب لممارسة رياضة الجولف، فلماذا تبدأ يومك الذي يمثل الوحدة الأساسية من الوقت في حياتك، والتي تعد اللعبة الأهم، دون أن تتمرن قليلًا؟ تقوم ساعة

الطاقة بتجهيز كل من جسدك وعقلك ليوم رائع، وتقوم دون شك بتطوير معدلات طاقتك وأدائك.

وصف ساعة الطاقة

تطورت ساعة الطاقة لتكون مجموعة من الأفعال الصغيرة، التي أقوم بها يوميًا. سأضع ما أقوم به يوميًا الآن، والذي يعتبر الربع الأول من عام 2011، لك الحرية أن تتخذ هذا الروتين بأكمله، ولك الحرية في اختيار الأجزاء التي تناسبك، وأيضًا يمكنك أن تضيف أو تغير فيه. إن صديق الآن مونج (الذي أعتنق هذا المفهوم ووصل لمعدلات مرتفعة لنفسه ولي أنا أيضًا) يؤيد فكرة تغير النظام عمدًا كل بضعة أشهر؛ ليبقيه جديدًا، إنها فكرة رائعة.

لكي نبدأ، يجب أن تعلم إنه لتحصل على الفائدة الكبرى من هذا النظام، فإنك ستحتاج أن تقوم بهذا الروتين باستمرار لمدة لا تقل عن ثلاثة أسابيع، إن لم يكن شهرًا.

ستحصل على يوم أفضل وتعزيز أكبر للطاقة على الفور، ولكن تبدأ ساعة الإطلاق بالتغيير الحقيقي والتأثير العميق، عندما تصبح عادة، ولكن تقوم بتوطيد عادة، وهذا يتطلب إنشاء وإعداد مسار عصبي جديد في عقلك، والذي سيحتاج على الأقل 21 يومًا من تكرار الأمر.

لذلك خذ هذا القالب واستخدمه في إنشاء شيئًا تلتزم به لمدة شهرًا. وإذا كنت ستقوم بالأمر لمدة نصف ساعة فقط، فلا بأس بهذا. قم بتصميمه بالطريقة، التي تناسبك، ثم ابدأ بتنفيذه فورًا، وسوف تلاحظ تغييرًا ملحوظًا.

فحاليًا، أقوم بعمل 15 شيئًا في ساعة الطاقة الخاصة بي كل يوم، كل شيء من هذه الأشياء أقوم بها بوعي وبانتباه وهناك سبب لذلك، فكل فعل يقوم بـ:

- ربطي بما هو مهم بالنسبة لي.
- نعمل على ضبط عقلي على تردد النجاح.
- اعتبرها شيئًا لا أحبه (مما يجعلها انتصارًا صغيرًا على نفسي الدونية)
- أنها عادة صحية.

يمكنك أن تعتبر أن كل يوم يبدأ في الليلة التي تسبقه، وهناك ثلاثة أشياء أقوم بها قبل النوم لأستعد لليوم القادم؛ لقد تم ذكرها في عدة أماكن من قبل، ولكن لنهتم بمراجعتها:

- أخذ بعض من الوقت لمراجعة أحداث اليوم، ثم أقوم بممارسة الامتنان، وأترك اليوم يمضي كما هو سواء سلبيًا كان أم إيجابيًا، لأن أحداثه أصبحت في الماضي، ولا يمكن تكرارها إلا إذا اخترت ذلك.
- أقوم بتحديد الستة أهداف اليومية الكبرى لليوم القادم، فإن تحديد أهم نتائجك في الليلة السابقة يسمح لعقلك الباطن أن يفكر بها أثناء نومك.
- أقوم بضبط المنبه على الميعاد الذي أريد أن أستيقظ فيه، وبينما ينتقل عقلي من حالة التشغيل إلى التوقف والنوم تدريجيًا، أقول لنفسي بهدوء "سيكون غدًا يومًا رائعًا".

أصبحت الآن مجهزًا لساعة طاقة رائعة في الصباح، سأوضح لك كيف أمضى أول ساعة في اليوم، مع شرح أهمية كل خطوة أقوم بها:

1- يُغلق منبهي وأنهض من سريري، لا اضغط على زر غفوة في المنبه، والسبب الذي يجعل هذا الأمر مهمًا بالنسبة لي:

أ - فقد قررت في الليلة الماضية الميعاد الذي سأستيقظ فيه وأن الالتزام بقرارك يمنحك قوة وثقة بالنفس (حتى وإن كانت شيئًا صغيرًا كالضغط على زر الغفوة في المنبه).

ب- يعد شعور الراحة والبقاء في السرير الدافئ أمرًا جذابًا للغاية بالنسبة لي (ولمعظم الأشخاص)، ولكني وجدت تفضيل الحماس والطاقة على الراحة أمرًا مشجعاً للغاية.

هل تتذكر حديثنا عن منطقة الراحة؟ عن قوة جذبها القوية، ولكني أفهم أنه لا يحدث فيها أي تطور أو نمو. لقد علمني شريكي إيرك بلانتنبرج أن أتعلم كيف أكون مرتاحًا مع فكرة عدم الراحة، وقد وجدت هذا المفهوم المفتاح الأساسي للتنمية

الذاتية. قد يبدو هذا مرًا صغيرًا للغاية ولكن هذه الانتصارات الصغيرة تعتبر تذكيرًا يوميًا لهذا المفهوم.

2- ابدأ اليوم بالتأكيد اللفظي، فأقول بصوت عالٍ "اليوم سيكون يومًا رائعًا"؛ فقد تحدثنا في الفصل السادس عشر عن الدور الحيوي للتحدث مع النفس، كمصدر للإدخال العقلي. أريد أن أكون متحكمًا في لغتي في أبكر وقت. وهذا ممكن لأن أفكارنا تؤثر بكلامنا، والأهم أن كلامنا هو الذي يؤثر في أفكارنا.

ملحوظة: عندما أقول "صوت عالٍ" فلا أعني بالضرورة "عالً للغاية"، فلا نحتاج أن نوقظ الجيران، ولكن يكفي أن يكون الصوت مسموعًا لنفسي.

هل تبدو هذه الخطوة مبتذلة قليلًا؟ إن مفهوم التأكيد اللفظي بأكمله كان يبدو مبتذلًا بالنسبة لي في البداية، لكنه بعد قراءة كتاب "ماذا يجب أن تقول حين تتحدث مع نفسك" تأكدت أن للتأكيد اللفظي تأثيرًا قويًا في الحقيقة؛ خاصة في الساعات الأولى القليلة عن اليوم. ويعتبر نجاح هذا التمرين أمرًا حتميًا، فقد قام أحد عملائي بإتباع هذه الخطوة وتطبيقها في بداية السنة الجديدة، وبعد ثلاثة أشهر أخبرتني أنه بسبب سلسلة ردود الأفعال التي وضعتها هذه العبارة في حياتها بإيجابية، قامت بمضاعفة مرتبها إلى ثلاثة أضعاف؛ لذلك لا تستخفف بقدرة هذه الخطوة.

3- أقض بعضًا من الوقت في ممارسة فعل الامتنان، فأنا حقًا ممتنًا لمنزلي ولصحتي ولسريري ولعائلتي ولأعمالي ولمجموعة من الأشياء الأخرى. أنتقل بعد ذلك من غرامة النوم إلى الحمام (نعم، يحدث هذا أيضًا في الصباح، ولكنه ليس جزءًا من ساعة الطاقة، لذا لا داع لمناقشته) إنني أقوم فقط بسرد الأفكار في عقلي. وتبعًا لقانون الجذب، فأنا أعلم أنه عندما أكون منتبهًا للأشياء في حياتي، فإن هذا سيمنحني السعادة، مما ينشط عملية جذب أشياء أكثر تسعدني.

4- أقوم بتنظيف أسناني، وهذه العادة تعتبر فقط عادة صحيحة مهمة، ولكني لا أصممها مما يجعلها تعتبر سيطرة وانتصارًا على نفسي، حتى في الأمور الصغيرة.

5- أذهب للمطبخ وأشرب كوبًا كبيرًا من الماء. إن الترطيب يعتبر أمرًا مهمًا من أجل طاقتك، نحن في الغالب نستيقظ شاعرين بالجفاف، حيث إننا لم نشرب شيئًا طوال الليل، لذلك فبدء يومك بشرب كمية كبيرة من الماء ينشط الأنظمة الداخلية بعدة طرق مختلفة.

6- أحضر وعاء القهوة، أُحب هذه الخطوة كثيرًا واستمتع بها، فأنا حقًا "أستيقظ على رائحة القهوة". إن هذه الخطوة تعتبر محسوبة أولًا، لأني أعشق القهوة، وثانيًا لأنني لن أضطر لشرائها لاحقًا، مما يذكرني بمفهوم دايفيد باتش للمليونير والاستثمار التلقائي الذي أطلق عليه "عامل اللاتيه"، إذا كنت لا تعرف ما هو، أقرأ كتابًا من كتبه.

7- انتقل بعد ذلك إلى غرفة المعيشة، وأجلس في المكان المفضل لي في الصباح بعد ذلك، أقف شامخًا وأخذ نفسًا عميقًا خمس مرات.. أتخيل نفسي، أستنشق الامتنان وأخرج التوتر. قد ناقشنا من قبل كيف أن بعض الأنفاس العميقة يمكنها أن تغمر عقلك بالأوكسجين، وتُهدئ جهازك العصبي المركزي، لذلك أقوم بهذه الخطوة منتبهًا قدر المستطاع.

8- أقوم بتمديد قدماي وظهري لبعض دقائق، فإن المرونة الجسدية والعقلية مهمة بالنسبة لي، ويؤثر التمدد في الاثنين. في الحقيقة، سوف نلاحظ أن الخطوات القليلة القادمة ما هي إلا تمارين جسدية تمثل تذكيرًا بفلسفات ومفاهيم مهمة في حياتي.

9- أقوم بتمرين ثني الركبة من 20-25 عدة، هذا الرقم المحدد يعود إلى/ إما هدف في عملي، أو في دخلي أريد الوصول إليه، ويمكن أن يكون في هذا النطاق، فإن هذه التمارين تمثل تذكيرًا جسديًا لمفاهيم نفسية. السبب الذي جعلني أختار هذه الأرقام، أنه عندما أصل للعدة العشرين أبدًا في الشعور بـ "الألم في عضلاتي"، أنا لا أحاول إجهاد قدماي، ولكن فقط لأجعل العضلات تنشط وتعمل جيدًا.

10- أقوم بعدد 40 عدة من تمرين الضغط وينطبق عليها نفس المفهوم الذي ذكرته في رقم (9#).

11- أقوم بعدد 40 عدة من تمرين البطن وينطبق عليها نفس المفهوم الذي ذكرته في رقم (#9) و(#10).

12- الآن بعد أن قمت بتنشيط عقلي وجسدي (التمارين الرياضية الخفيفة أو المعتدلة تقوم بتعزيز معدل ضربات القلب بطريقة مما يجعل الطاقة تتدفق بشكل أسرع فسيولوجيًا. الآن أنا مستيقظ تمامًا ونشيط، إذا جلست مستريحًا فلن أعود للنوم. هنا ابدأ في قراءة وصف للقيم الأساسية في حياتي وغاياتي وأهدافي الأساسية التي كتبتها من قبل على أورق صغيرة بمساحة 3×5 سم وبين هذه الأوراق هناك مجموعة من التأكيدات الكتابية التي صممتها لنفسي. إذا كنت تريد قائمة من التأكيدات كبداية جيدة، أنظر لقسم "الدعم والزيادات في نهاية هذا الفصل.

13- أخصص ما بين 20 إلى 60 دقيقة للتأمل. لقد وجدت شخصيًا برنامج هولوسيك التابع لمعهد سنتر بوينت للبحوث مفيدًا للغاية (هولوسك: هي مجموعة برامج تستخدم الأصوات بترددات محددة لإعادة تدريب العقل وبذلك يصل بموجات الدماغ لمرحلة أعلى من الإدراك).

يعتبر هذا العلم خارجًا عن موضوع الكتاب، ولكني وجدت هذا التمرين مثمرًا للغاية في مجال عملي وفي حياتي. أن الهدف من التأمل إنه (من بين أشياء أخرى) يقوم بتقوية عقلك وذهنك، فإذا كان عقلك هو الذي ينشأ واقعك فلماذا لا تقوى عقلك لتحصل على واقع أفضل.

14- بما أن عقلي/ ذهني الآن يفكر على مستوى أعمق وأفضل، أقوم بإعادة الخطوة رقم #12 مرة أخرى باختصار، أراجع قيمي وغاياتي وأهدافي والتأكيدات الخاصة بي.

15- بعد أن أصبح عقلي وجسدي في حالة نشطة ومؤهلين لليوم الجديد، أقوم بمراجعة الستة أهداف الكبرى وأقوم بالتعديلات التي أريدها.

وفي النهاية أُراجع كل ما فعلت ذهنيًا ثم أقوم بحساب النتيجة التي سجلتها فأنا أعتبر كل خطوة انتصارًا صغيرًا أهنئ نفسي عليه.. الآن أصبحت جاهزًا للمضي قدمًا في اليوم.

أنا أحب الخطوة الأخيرة كثيرًا، إنها الحافز الحقيقي، هل تتذكر عندما تحدثنا عن امتلاك عقلية لا يمكن هزيمتها؟ فإن هذه الخطوات التي أقوم بها ليست هراءً أقوم به؛ لأعتني بنفسي، ولكني حقًا أحرزت 15 انتصارًا في حياتي، قبل أن تستيقظ معظم الناس من نومها!

عندما تقوم بهذا، سينتهي بك الأمر، وأنت تقول لنفسك "يا إلهي، كم أنا رائع! لقد أحرزت 15 مقابل لا شيء ولم يبدأ بعد! لا يمكن أن يوقفني أحد الآن" ستشعر شعورًا رائعًا، وسيكون أمرًا تستحقه.

كيف تجعل ساعة الطاقة محببة لك

هل يبدو لك الأمر معقدًا أم يستغرق الكثير من الوقت؟ إنني أتفهم لماذا قد يبدو الأمر هكذا لأنه مختلف عن طريقة استيقاظ معظم البشر. لذلك لنكون علي وضوح، كم يستغرق الأمر من الوقت؟ ليس حقًا كما تعتقد. إذا حذفت رقم 13 (خطوة التأمل، والتي من المفترض أن تستغرق بين 40-60 دقيقة، ولكن بالنسبة لي يأخذ أقل من هذا؛ لأن أطفالي يقاطعونني عندما يستيقظون في الساعة السادسة والنصف).

أما الأمر بأكمله يستغرق حوالي 20 دقيقة؛ مما يعني أنني أقوم بالخطوات الخمسة عشر في سلعة، لاحظ تأثير هذا على روحي وثقتي بنفسي، ففي الساعة الأولى من اليوم قد قمت بأشياء أعلم أن لها تأثير قوي على أعظم شيئين هو قيمة كبيرة بالنسبة لي: صحتي وحالة عقلي.

هل تعتقد أن الأمر يستحق؟ عن تجربتي الشخصية، فإن هذا الساعة هي الساعة الأكثر قيمة في يومي. عندما بدأت القيام بهذا بانتظام (منذ ثلاث سنوات من كتابتي هذه)، تحسنت حالتي المالية بشكل كبير، وتحسنت علاقتي مع زوجتي وأطفالي، وقد وجدت أيضًا الكثير من الطاقة والحيوية؛ لذلك فإن الأمر بصورة مكتملة بما فيه من جنون يعد استشعارًا يجني نتائج مذهلة بشكل كبير. وكما قلت، لديك الحرية في أن تضيف ما تريد من التعديلات، إذا كانت ساعة الطاقة تحتاج أن تكون نصف ساعة طاقة، لا توجد

مشكلة، ولكن المهم أن تقوم بتصميم روتين، تبعه للوصول للنجاح وتستطيع تسميته بما تريد. إن السبب الذي جعل ساعة الطاقة الموقوفة بالأعلى تنجح، هو أنها معدة خصيصًا لي؛ فقد تعلمت المبادئ من مجموعة من الكتب، التي قرأتها، ثم صنعت مبادئي الخاصة. أنت أيضًا لديك الحرية في حذف بعض الخطوات، إذا كان الخطوتان 15 و 6 تنجح معك، إذًا ليكن الأمر كذلك. فقد رأيت الكثير من الناس يستخدمون عدة خطوات أخرى مثل:

- الموسيقى
- الكوميديا
- اليوجا
- مقاطع الفيديو الملهمة
- القراءات الملهمة
- الصلاة
- تقبيل ومعانقة أفراد العائلة
- أكلات معينة
- الرقص

لذا فأجعل الأمر كما يناسبك، ستجد أن تمرين إدارة الطاقة اليومية، الذي سينال إعجابك ويصبح عادة لديك، يفيدك أكثر من أي مفهوم، أو تمرين آخر في هذا الكتاب.

لمزيد من المعلومات والدعم:

تم تحسين هذا الفصل لإفادتك. للدروس المختصرة والمزيد من المعلومات، قم بزيارة

www.planetfreedom.com/trainyourbrain

باستخدام رمز المرور المتاح : TYBFSBOOK

استمتع بالأمر!

# خاتمة الكتاب

## ما الذي يتعين عليك فعله بما تعلمته

لك تهانئي ـ لقد وصلت معي إلى نهاية كتاب "درِّب عقلك على تحقيق النجاح!"؛ إذ قمنا بتغطية معدل ضخم من المعلومات- لقد حصلت، عزيزي القارئ على حشد ضخم من الأفكار والاستراتيجيات والتقنيات النوعية المتخصصة للتذكر الأكثر والقراءة الأذكى وتحطيم إنجازاتك السابقة بإنجازات أفضل في أي مجال من مجالات حياتك. إنني أثق بأنك طوال الطريق، ستكتشف أمورًا ومغاليق، لم تكن لتستكشفها من قبل في العالم.

لقد سمعتني أقول صراحة (أو ضمنًا) مرات عديدة، خلال رحلتك معي في هذا الكتاب إنه أمر عظيم أن تحصل على أفكار جديدة، ولكن الأمر الأكثر أهمية هو: ماذا تفعل بهذه الأفكار؟ وكما هو القول المأثور: "الطاقة غير المستخدمة هي أشد الهموم الإنسانية وطأة".

لذا، أين يمكن لك الذهاب، بعد أن انتهيت من قراءة الكتاب (كنقطة بداية)؟ في المقدمة، شجعتك على أن تبدأ مدخلًا نشطًا إلى هذا الكتاب، وأن تطبق الاستراتيجيات التي تجدها بداخله. وبشكل نوعي، فإنني أقدم لك قائمة من بعض "ما يتعين عليك أن

تفعله" و"ما لا يتعين عليك أن تفعله"؛ لكي تساعدك على أن تواصل تحقيق إنجازات جديدة، تحطم بها إنجازاتك السابقة، في طريقك إلى النصر.

1- استخدم هذا الكتاب بالفعل كـ "مصدر دائم متجدد".. قم بتمييز الموضوعات الشديدة الاحتياج بالنسبة لك، وركز عليها، ودون ملاحظاتك عنها، ثم عد إليها بعد ذلك مرات عديدة.. ولا ينبغي عليك أن تضعه على رف الكتب. إن هذا الكتاب دليل ضروري لتحطيم إنجازاتك بإنجازات أفضل، ومصدر لا يمكن الاستغناء عنه.

2- لا تحاول أن تفعل كل شيء بأسلوب مختلف مرة واحدة، وإنما عليك أن تتخير مجموعة من الاستراتيجيات، وتبدأ في العمل على تنفيذها وجعلها عادات سلوكية لديك. حدد لنفسك وقتًا يتراوح من (21) يومًا إلى (35) يومًا، بما يمنحك الفرصة لأن تعطي نفسك مهلة تكفي لتطوير عادات جديدة.

3- وإذا لم يكن هناك شيء آخر، فعليك أن تلتزم بتنفيذ إستراتيجية "حل الساعتين"، وتبدع تكتيك "ساعة الطاقة" (أو على الأقل نصف ساعة-طاقة) لنفسك. إن هاتين الممارستين يمنحانك الخير الضروري للوصول إلى جذور الاستراتيجيات، التي تؤدي ثمارها بالنسبة لك، وقد وجدت أن هذه الاستراتيجيات ذات تأثير قوي للغاية في أقل قدر ممكن من الوقت.

4- إذا لم تكن قد قمت بذلك من قبل حتى الآن (لك أن تشعر بالخجل من ذلك!)، فعليك فورًا زيارة موقعي على الإنترنت: www.plantefreedom.com

مع استخدام الكود المتاح في نهاية الصفحة المتعلقة بالسيرة الذاتية للمؤلف، من أجل جعل ذاكرتك أفضل ما يمكن من حيث الاستخدام والاستفادة والحوافز، والمجال المعروف بـ "كوكب الحرية" هو في الواقع مجتمع محلي رائع- كن جزءًا منه.

وأخيرًا، عليك بالفعل أن تشعر بحرية في الوصول إليَّ وإلى الموظفين الذين يعملون معي. واصل استثمار الوقت والمصادر لنفسك. لقد وجدت أن الكتب التي قرأتها كانت ذات تأثير فعال وهائل عليَّ وعلى الآخرين، كما أنني وجدت أيضًا أن قضاء الوقت مع

أشخاص ذوي نزعة عقلية مشابهة لعقليتـي و/ أو مـع أشـخاص يسـتطيعون إرشـادي، خـلال عملية تنميتي الشخصية، وغالبًا ما يكون الشيء التالي الذي ستحتاجه؛ لأن تستفيد من كتـاب تقرأه، وينقلك على مستوى ابعد في تطـوير شخصـيتك..وإذا كنـت تـرى إمكانيـة حقيقيـة في الاستفادة من ذاكرتك ومهاراتك القرائية المتحسنة، فعليك أن تواصل الرحلة معنا، عبر الكتاب أو الإنترنت أو ورشة يتم عقـدها عـلى الانترنـت. وإذا كانـت إسـتراتيجية "حـل السـاعتين" أو "ساعة طاقة" ما وأي نظام آخر، تقوم بتنميته أو تطـويره هنـا، سـيؤدي بالتأكيـد إلى تحسـين مستوى نتائجك، وستجد نفسك راغبًا في المزيد.... صدقني، هناك المزيد... المزيـد مـما يمكنـك أن تكون عليه... والمزيد مما تستطيع أن تفعله، وبالتأكيد.. المزيد مما يمكنك أن تمتلكـه.. أنـا وشركتي متواجدان من أجل تقديم خدمة الحرية وما عليك ألا أن تحضر إلينا، وتحصل عـلى بعض منها!! إننا هنا من أجلك.

إن تأثير الاستثمار في ذاتـك يصـعب تقـدير قيمتـه أو حـدوده.. ونحـن (أنـا ورفـاقي في العمل) نقدر بصدق الاستثمار في الذات.. فما عليك ألا أن تواصل ذلك الاستثمار، وسوف تجد أنه أفضل استثمار يمكن أن تقوم به.

كُن حرًّا!

روجر سييب

# نبذة عن المؤلف

روجر سييب

المحاضر الدولي، ومدرب تنمية الأداء

والمؤسس المشارك لمركز تنمية الحرية الشخصية

كن ذكيًا وذا بصيرة.... ولامعًا

هذه هي الكلمات التي يستخدمها عملاء روجر سييب، عندما يمرون بخبرات البرامج التي يحضرونها لديه. يمتلك روجر موهبة في تبسيط مبادئ الفاعلية التي يتجادل في سبيلها معظم الناس وتحويلها إلى استراتيجيات مفهومة وواضحة وخطط عملية، تكفل تحقيق نتائج غير متوقعة، ومتجاوزة لأفضل نتائج، في هذا الصدد، حدثت قبلها. كما أنه واحد -أيضًا- من أفضل المتمكنين، في العالم، في تناول كيفية تدريب الذهن البشري على الطاقة الإبداعية الفائقة.

وعند الحديث عن إبداع أو تحقيق إنجازات غير مسبوقة أو نتائج متفردة، فإن روجر يعد سباقًا غير مسبوق، وإليك بعض الأمثلة على ذلك:

- في بداية حياته العملية في المبيعات، أصبح روجر واحدًا من أفضل 20 منتج، من بين 200.000 في تاريخ يمتد إلى 60/عامًا، عمر الشركة، محققًا المرتبة الأولى بين أولئك العشرين.
- وعن روجر، كمؤسس مشارك لمركز تنمية الحرية الشخصية، فهو يعد واحدًا من أفضل شركات العالم الزائدة في التنمية. وقد اجتهدت شركته بأسلوب يتخطى الأرقام القياسية لأكثر من خمسة عشر عامًا.
- روجر ذو شخصية آسرة، ألهمت آلاف أن يكونوا ذوي شخصية فاعلة، وأن يربحوا أموالًا أكثر، وأن تكون لديهم متعة أكبر، عند حضورهم للورش التدريبية، التي يعقدها أو عروق التدريب التي يقدمها عبر أرجاء المعمورة.
- إن روجر رائد في تدريس ما يأتي بالثمار المرجوة، فقد قام بتقديم آلاف العروض التدريبية لهيئات عديدة، مثل شركة "نورت وستيرن" التبادلية (هاردلي- دافيدسون)، والهيئة الدولية للوسطاء. لقد أجمع كل جمهوره وعملائه - في التغذية الراجعة- على تلك التحسينات الفورية سواء على المستوى المهني والشخصي. لقد قضى "روجر" كذلك ثمانية أعوام، متبنيًا للأسلوب الكوميدي في التقديم -ومن ثم، كان كل الحاضرين يضحكون عندما يبدأ روجر التحدث، ذلك الضحك الباعث على التعلم والتفكير في أن واحدٍ، وبأسرع معدل ممكن.

يقيم روجر مع زوجته شانون وولديه في ماديسون بولاية ويسكونسن، ويمكن التواصل معه عبر تويتر: Twiter@Roger Seipt في مجموعة لينك إدلين والفيسبوك وكذلك عبر موقعه: www.deli.freedom.com / bio-Roger-Seip.html

# نبذة عن كوكب الحرية

www.plantefreedom.com

Learn.Discover.Grow.Be

عبر كتاب "درب عقلك من أجل تحقيق النجاح"، تم التنويه إلى الموقع الإلكتروني لمركز "كوكب الحرية": www.plantefreedom.com وهو من موطن كوكب الحرية، ذلك العالم الذي يمكنك فيه أن تتعلم مهارات نوعية لتجعل حياتك أمثل، وأن تكتشف ما الذي يجعلك تبدأ وتنمو بعدة أساليب، لم يخطر على بالك مطلقًا أنها ممكنة التحقيق، وأن تكون أكثر قدرة على تحقيق ما حلمت بأن تحققه، كما أنه ذلك المكان الذي سوف تجد فيه التدريبات اللازمة على تنشيط قدراتك والاستفادة منها، وكذلك مما ورد في هذه الفصول، كما أنها كذلك تحسن خبرتك مع هذا الكتاب.

ولكي يتاح لك الحصول على هذا الدعم، اتجه مباشرة إلى الموقع:

www.planetfreedom.com/trainyowrnrain

وعندما تصل إلى ذلك الموقع، فسوف تحتاج إلى كود للدخل، وهو "TYBFSBOOK" من على حاسوبك.

أما إذا كنت تقتني تليفونيًا ذكيًّا، فإنه يمكنك بساطة فصل هذا الكود



تمتع بالخبرات التي تكتسبها من هذا الكتاب!

# ثبت المصطلحات

| A | |
|---|---|
| Abstract concept | مفهوم مجردة |
| Abundance, as core value | الوفرة، كقيمة محورية |
| Abundant Living Retreat | إعادة تعامل ثرية مع الحياة |
| Accept, in model of thinking | القبول في نموذج التفكير |
| Accomplishments, goals a Accountability | إنجازات وأهداف ذات مصداقية |
| Accountability | اعتماديـة |
| Accurate thinking | تفكير دقيق |
| Acting Out of Context | تصرف خارج السياق |
| Action | تصـرف |
| Action taking, as emotional barrie | فعل الأخذ كعائق عاطفي/ شعوري |
| Activities | أنشطة: |
| component | مكونات |
| time an | وقت |
| Add by subtraction | الطرح بالاستلاف |
| “Administrative time.” See Red time | وقت إداري (أنظر: وقت أحمر) |
| Aggressive mental care, practicing | رعاية ذهنية حادة، ممارسة |
| Analysis paralysis syndrome | تحليل ظاهرة الشلل (متلازمة) |
| Answer, The (Assaraf and Smith | الإجابة |
| Attitude, about | اتجاه حول |

| B | |
|---|---|
| Bach, David | باخ ديڤيد |
| Background knowledge, speed reading | خلفية معرفية وسرعة قرائية |
| Balance, achieving | تحقيق التوازن |

| | |
|---|---|
| Barrier | عائق |
| emotional | شعوريـة |
| mental | ذهنيـة |
| Baseline memory evaluation | التقييم 7، الأساسي للذاكرة: |
| primacy and recency | الأساسي والهامشي |
| rule of 7, plus or minus | دورة إيجابًا وسلبًا |
| Baseline test | الاختبار الأساسي |
| Basic association technique | التقنية التنظيمية الأساسية |
| Be, Do, Have model | كن، أفعل، وامتلك نموذجًا |
| Blame, accepting | قبول الانتقاد |
| Body, as first filing system | الجسد، كأول ملف منتظم |
| Body files grocery list quiz | اختيار ملف قوائم الجسد |
| Boundaries setting, technology and | قائمة اختبار ملفات الجسد الفعلية، و |
| Brain. See also Mind | المخ - انظر أيضًا العقل: |
| focus and | تركيز، و |
| speed and | سرعة، و |
| taking care of your | كيفية الاعتناء بـ |
| visual centers | المراكز البصرية لـ |
| Business(es) | أعمال تجارية |
| goals, | أهداف |
| value of “last 5 percent’ | قيمة "الخمس في مائة الأخيرة" |
| **C** | |
| C.I.A. model of thinkin | نموذج "وكالة المخابرات الأمريكية" للتفكير |
| Centerpoint Research Institute | نقطة بحثية أساسية |
| Institute | معهـد |
| Changes, personal vision statement | تغييرات، قائمة الرؤية الشخصية |

| | |
|---|---|
| Cheat Reading. See Smart Reading | القراءة الخادعة، أنظر: القراءة الذكية |
| Comfort zone | منطقة الراحة |
| Commitments, reviewing | مراجعة الالتزامات |
| Comprehension, fast reading and | القراءة السريعة والفهم |
| Confidence, gaining | الحصول على الثقة |
| Control, in model of thinking | التحكم في نموذج التفكير |
| Core values | قيم محورية |
| about | عن |
| categorizing results | نتائج تصنيف |
| deciding on definitions | تحديد وتعريف |
| figuring out principles | تشخيص المبادئ |
| narrowing down principles | تضييق حدود بعض المبادئ |
| ranking principles | تصنيف المبادئ |
| Cornell Notes notebook | كورنيل وملاحظاته الدفترية |
| Criticism, fear of | الخوف من الانتقاد |
| **D** | |
| Daily Big Six method | طريقة الخطوات الست الكبيرة اليومية |
| Daily energy management practice | ممارسة إدارة الطاقة اليومية |
| Daily to-do-list | قائمة الأعمال اليومية |
| Daydreaming, reducing | تقليل معدل أحلام اليقظة |
| Deadlines | تحديدات رئيسية |
| Compressing | ضغوط من أجل |
| goals and, | أهداف، و |
| Direction, goals and | توجيه أهداف، و |
| Discipline your eyes exercise | نظم جهودك البصرية |
| Double pointer pull | مضاعفة قدرتك على التحديد |
| Dream building | بناء الحلم |

| E | |
|---|---|
| Ebbinghaus Forgetting Curve | منحنى نسيان إبينجهاوس |
| Effective highlighting, as retention booster | تسليط الضوء المؤثر كمضخم للقصدية |
| "Eisenhower Matrix," | "نموذج ايزنهاور" |
| Emotion | مشاعر/ عاطفة |
| Emotional barriers | عوائق شعورية |
| Energy | طاقة |
| "Enough" time | وقت "كاف" |
| Evaluation, of baseline memory | تقييم الذاكرة الأساسية |
| Excellence: | التميز: |
| as core value | كقيمة محورية |
| time, scheduling | تخطيط الوقت |
| Eyes, understanding your | كيف تفهم عيناك |
| Eye span | نطاق رؤية العين |
| **F** | |
| F. I. G. See Mental file folder system (F.I.G) | النظام الذهني للملفات |
| Failure, fear of | الخوف من الفشل |
| Filing system. See also Mental filing system | نظام الملء، أنظر أيضًا نظام الملء الذهني |
| body as first | الجسد كبداية |
| Next | التالي |
| Finger pull techniques | تقنيات مؤشرات الدفع |
| Fixation | تثبيت |
| Flex time, scheduling | تخطيط الوقت اللازم |
| Focus: | التركيز: |
| goals and, | أهداف، و |
| with keystone goal | الهدف الرئيسي لـ |

| | |
|---|---|
| mind and, | الذهني، و |
| time and, | الوقت، و |
| Foolish, unwillingness to look, | الحمق وعدم الرغبة في، |
| Freedom, as a core value | الحرية كقيمة محورية |
| Full notes, as retention blaster | ملاحظات كاملة كداعم للقصدية |
| Freedom Personal Development | تنمية الحرية الشخصية |
| **G** | |
| "Gears" concept in Smart Reading | مفهوم "التروس" في القراءة الذكية |
| Get Out of Your Own Way (Cooper), 101 | أبتدع طريقة أخرى (كوبر) |
| Goals | أهداف: |
| accomplishments and, | إنجاز، و |
| approaching | مداخل إلى |
| business | أعمال تجارية |
| characteristics of | خصائص للـ |
| creating supporting rituals | وسائل دعم ابتداع |
| direction and, | اتجاه، و |
| focus and, | التركيز، و |
| identifying keystones | تعريف المحاور الأساسية |
| narrowing down | تضييق سلبيات |
| productivity and | الإنتاجية والـ |
| reconnecting with | إعادة توصيل الـ |
| turning into images | تحويل الـ ... إلى واقع |
| Going back, reducing | تقليل التراجع |
| Gratitude list | قائمة الامتنان |
| Green time: | الوقت الأخضر: |
| guarding | حماية وتأمين |

| | |
|---|---|
| scheduling | تخطيط |
| Grocery list | قائمة البقالة |
| **H** | |
| Hands, proper use of | الاستخدام الأمثل للأيدي |
| Hand technique (pace card) | تقنية يدوية (بطاقة المعدل) |
| Harmony | تناغم |
| Holosync Solution | حل هولوساين |
| Home study resources | مصادر الدراسة المنزلية |
| 100 percent responsibility concept | مفهوم المسئولية الكاملة 100% |
| **I** | |
| Image(s): | صـور (ة): |
| abstract concepts conversion into, | مفاهيم مجردة محورة إلى |
| emotions and | عواطف/ مشاعر و |
| Mental | ذهني/ عقلي |
| turning goals into | تحويل الأهداف إلى... |
| turning names into | تحويل الأسماء إلى... |
| Importance vs. urgency | الأهمية مقابل الضرورة |
| Influence, in model of thinking | التأثير، كنموذج للتفكير |
| Information: | المعلومة (المعلومات): |
| deleting | إلغاء |
| holding multiple sets of | إنشاء نظم متعددة لـ |
| retaining | إعادة الحصول على |
| visualization of, recall and | الرؤية البصرية والاستدعاء للمعلومات |
| Instant recall memory: | الاستدعاء الفوري للذاكرة |
| discovering memory power | اكتشاف طاقة الذاكرة |
| speaking memory language | لغة الذاكرة المتحدثة |

| | |
|---|---|
| using new mental files | استخدام ملفات ذهنية جديدة |
| Integrity, as a core value | التكاملية كقيمة محورية |
| Interruptions, scheduling | جدولة الاستقطاعات (التوقفات) |
| J | |
| Joy, as a core value | البهجة كقيمة محورية |
| k | |
| Keystone goal, identifying | تعريف الهدف الأساسي( المحوري) |
| L | |
| "Last 5 percent," Value of | قيمة الـ 5% الأخيرة |
| "Latter factor," | "العامل الأخير" |
| Law of attraction, focus and | قانون الجذب، تركيز و |
| Law of increasing entropy. See | قانون الإنتروبي المتزايد |
| Thermodynamics, Second Law of | القانون الثاني للديناميكا الحرارية |
| Learning desire, Teachability Index and, | الرغبة في التعلم/ دليل التعلم و |
| Learning foundations: | أسس التعلم: |
| instant recall memory | ذاكرة الاستدعاء الفوري |
| smart reading capacity | سعة القراءة الفورية |
| Life: | الحياة: |
| about, | بخصوص، |
| areas and categories of | مجالات وتصنيفات |
| creation of | إبداع |
| cutting things out and | الأشياء المستبعدة عن |
| value of "last 5 percent" | قيمة الـ 5% الأخيرة |
| vision for | رؤية |
| Listener, becoming | صيرورة المستمع |

| English | Arabic |
|---|---|
| Listening: | استماع: |
| effective | المؤثر |
| memory and | الذاكرة و |
| Little victories, concept of | مفهوم الانتصارات الصغرى |
| Living document, personal vision statement as | وثيقة.. رؤية شخصية |
| **M** | |
| Margin notes, as retention booster | ملاحظات هامشية كمضخم للقصدية |
| McCarthy, Kevin | ماركارثي كيڤن |
| Measurement, goals and | قياس، وأهداف، و |
| Memory. See also Memory training | ذاكرة: أنظر أيضًا تدريب الذاكرة |
| evaluation of | تقييم الـ |
| listening and | الاستماع والـ |
| power of | قوة الـ |
| speaking the language of | تحدث لغة الـ |
| Memory training: | تدريب الذاكرة: |
| fun and brain | المتعة والذهن (المخ) |
| maximizing value of | تعظيم قيمة |
| Memory Training and Smart Reading | تدريب الذاكرة والقراءة الذكية |
| Mental ability, stress and | القدرة الذهبية والضغط |
| Mental barriers | عوائق ذهنية |
| "Mental creation" of life | الإبداع العقلي للحياة |
| Mental file folder system (F.I.G) | نظام تجميع الملفات الذهنية |
| Mental filing system. See also Next filing system | نظام ملء الملفات: |
| deleting information | معلومات ملغاة أو مستبعدة |
| holding multiple sets of information | إقامة أنظمة متعددة من المعلومات |
| maximizing effectiveness of | تعظيم فعالية الـ |

| | |
|---|---|
| retaining information | معلومات يتم استعادتها |
| Mental image, developing | تنمية الصورة الذهنية |
| Mental whispering, reducing | تقليل الهمس الذهني (الوشوشة) |
| Mind: | العقل: |
| flow points in | نقاط التدفق في |
| focus and | التركيز والـ |
| good news about | أنباء طيبة بخصوص |
| GPS and | فنيات الإرشاد في مسارات الـ |
| problem with | مشاكل الـ |
| reducing wandering of | تقليل تشتت الـ |
| Mong, Alan | مونج الآن |
| Moonwalking With Einstein (Foer) | السير فوق القمر مع آينشتاين (فوبر) |
| Multiple sets of information, holding | تكوين أنظمة متعددة من المعلومات |
| Multitasking | تعدد مهام |
| N | |
| Names remembering: | تذكر الأسماء |
| long term | مصطلح طويل (مدى طويل) |
| short term | مصطلح قصير (مدى قصير) |
| New mental files: | ملفات ذهنية جديدة: |
| body files grocery list | ملفات جسدية من قائمة الـ |
| long-term recall | استدعاء طويل المدى |
| names remembering | أسماء يمكن تذكرها |
| next filing system | نظام ملء تالي |
| taking care of your brain | كيفية الاعتناء بذهنك |
| Next filing system | نظام تجميع ملفات تالٍ |
| Nightingale, Earl | نايتانجيل إيرل |

| | |
|---|---|
| O | |
| On-Purpose Business, The (McCarthy), | أعمال تجارية مقصودة (ماكارثي) |
| On-Purpose Person, The (McCarthy), | الشخص المقصود/ المعتمد |
| Organizing, end of the day | تنظيم نهاية اليوم |
| Overview, using Smart Reading in | استخدام القراءة الذكية في المراجعة |
| P | |
| P.A.C.T (Personal Accountability Training and Coaching) program | برنامج الاعتمادية الشخصية والتدريب |
| Paralysis, issue of | الشلل/ كقضية |
| Parkinson's Law, taking advantage of | قانون پاركتسون، ميرة الـ |
| "Perfect correlation," | تسارع مثالي |
| Personal coaching programs | برامج تسارع مثالي |
| Personal vision statement | قائمة رؤية شخصية |
| Planning, the rest of the week | التخطيط لبقية الأسبوع |
| "Point of failure," | "نقاط الفشـل" |
| Power hour | ساعة الطاقة |
| Power of Full Engagement (Loehr and Schwartz) | قوة الاندماج الكلي (لوير و شوارتز) |
| Priorities, time and | الأولويات، الوقت والـ |
| Primacy and recency, principle of | مبدأ الأولوية والحداثة |
| Primetimes, working during | العمل أثناء أوقات الذروة |
| Procrastination syndrome | متلازمة التأجيل |
| Productivity, supercharging | المسئولية المتعاظمة عن الإنتاجية |
| Professional vision | رؤية عملية (مهنية) |
| Professionals, improved memory and | الذاكرة المحسنة والممارسين المهنيين |
| Purpose statement | قائمة مقصودة (قائمة الطرفين) |

| Q | |
|---|---|
| "Quadrant of deceit," | رباعية الجهد الضخم والعائد الضئيل |
| **R** | |
| Random practice technique | تقنية الممارسة العشوائية |
| Reading habits, reducing | تقليل عادات القراءة |
| Reading Is Fundamental (RIF) | القراءة عملية محورية |
| Reading like sixth-grader baseline test | القراءة مثل طالب المستوى السادس |
| "Gears" concept in Smart Reading, | مفهوم التروس في القراءة الذكية |
| reading scores | معدلات القراءة |
| reading skills | مهارات القراءة |
| reducing reading habits | تقليل عادات قرائية |
| the very best of all time | الأفضل طوال كل العصور |
| Reading process, mechanics of | ميكانيزمات عملية القراءة |
| Recall, long term | الاستدعاء على المدى الطويل |
| Record-breaking life: | إنجاز غير مسبوق في الحياة: |
| aggressive mental care | رعاية ذهنية حادة |
| goals and | أهداف، و |
| using the basics | استخدام الأساسيات |
| using time | استخدام الوقت |
| Re-creation time, scheduling | تخطيط وقت إعادة الإبداع |
| Red time, scheduling | تخطيط الوقت الأحمر |
| Regression, reducing | تقليل الحدة |
| Reinforcement and Bonuses | التعزيز والإثابات |
| Rent Axiom, The | بدهية رينت |
| Responsibility | المسئولية |
| Retaining information | استعادة المعلومات |

| | |
|---|---|
| Retention, key to | المفتاح الخاص بالقصدية |
| Reticular Activating System (RAS) | نظام تنشيط المراجعة |
| Reviewing: | مراجعة |
| commitments | الالتزامات |
| goals | الأهداف |
| names | الأسماء |
| smart Reading | القراءة الذكية |
| RIF. See Reading Is Fundamental (RIF) | القراءة عملية أساسية (ق.ع.أ) |
| Rote memorization | استدعاء الذاكرة |
| The Rule of 7, plus or Minus 2, | قاعدة العدد (7) إيجابًا وسلبًا |
| **S** | |
| Scarcity mentality | البذرة الذهنيـة |
| Scheduling: | تخطيط: |
| excellence time | الوقت المتميز |
| flexd time | الوقت الثابت |
| green time | الوقت الأخضر |
| Interruptions | الاستقطاعات (التوقفات) |
| re-creation time | الوقت المخصص لإعادة الإبداع |
| red time | الوقت الأحمر |
| Scores, reading and | القراءة ومعدلاتها |
| Self-discipline, ramping up | عمليات تنظيم الذات |
| 7 Habits of Highly Effective People, The (Covey) | العـادات السـبع لـدى النـاس ذوي الدافعيـة الأكثر |
| Sidetracking, as mental barrier | التتبع الجانبي كعائق ذهني |
| Size of goal | حجم الهدف |
| Smart Reading | قراءة ذكية |
| Smart Reading tools, 58. See also | آليات قراءة ذكية، انظر أيضًا: |

| English | العربية |
|---|---|
| Smart Reading tools for | آليات القراءة الذكية من أجل |
| comprehension and retention | الفهم والاستيعاب و |
| finding your smile | الحصول على ابتسامتك |
| reading process mechanics | ميكانيزمات عملية القراءة |
| using hands properly | استخدام الأيدي بصورة سليمة |
| Smart Reading tools for comprehension and retention: | آليات القراءة الذكية للفهم والاستيعاب: |
| the balance | التوازن |
| interactive processing | عملية تواصلية/ تفاعلية |
| smart read why and how | قراءة ذكية الدافع والكيفية |
| Smile, finding | ابتسام وإيجاد |
| Spaced repetition concept | مفهوم معدل التكرار |
| Spaced repetition protocol | بروتوكول معدل التكرار |
| Speed, challenging brain with | سرعة تحدي أداء الذهن |
| Stress, mental ability and | تقليل معدلات النطق للذات أثناء القراءة |
| Students, improved memory and | الطلاب وتحسين الذاكرة |
| Subvocalization, reducing | القراءة اللفظية (المسموعة) |
| Success: | النجاح: |
| common denominator of | النمط السائد العام لـ |
| as defined by Nightingale | كتعريف لدى نايتانجيل |
| Success Principles, The (Canfield) | مبادئ النجاح |
| Supercharging productivity | الإنتاجية ذات المسئولية القصوى |
| Supporting rituals, goals and creating | دعم الأهداف والقيم والإبداع |
| **T** | |
| Take The Stairs (Vaden) | تسلَّق للدرجات (الصعود) |
| Targets, goals and | الأهداف والمقاصد، و |
| The “Teachability” Index | دليل "التدريسية" |

| | |
|---|---|
| Technology, setting boundaries on | التكنولوجيا وتجهيز حدودها المطلوبة.. |
| Thermodynamics: | الديناميكا الحرارية |
| first law of | القانون الأول لـ |
| second law of | القانون الثاني لـ |
| Thermometer game | لعبة الترمومتر |
| Think and Grow Rich (Hill) | فكّر وتطور بشكل ثري |
| Thinking: | التفكير: |
| accurate | دقيق |
| questions to stimulate | أسئلة لإثارة |
| Thoughts | الأفكار |
| Time: | الوقت: |
| excellence, scheduling | تميز وتخطيط |
| focus and | تركيز، و |
| Time can be managed | إمكانية التحكم في الوقت |
| Time frame, narrowing down | تقليل نطاق الوقت المهدر |
| Time management: | إدارة الوقت: |
| achieving balance | تحقيق التوازن في |
| "enough" time | التخصص الكافي لـ |
| questions about | أسئلة تتعلق بـ |
| Tuned-up reading, as retention booster | تنغيم القراءة كتفعيل القصدية |
| Two-Hour Solution | حل "ساعتين طاقة" |

## U

| | |
|---|---|
| Unicorn list | القائمة المستهدفة |
| University of Connecticut women's basketball team | فريق السيدات لكرة السلة بجامعة كونتيكيت |
| Urgency: | الضرورة: |
| importance vs. | الأهمية في مقابل |
| sense of, goals and | الإحساس، والأهداف و |

| V | |
|---|---|
| Value, of the “Last 5 percent,” | قيمة الـ 5% الأخيرة |
| “Very Best of All Time,” | "أفضل الجميع طوال العصور" |
| Victim mentality | القدرة الذهنية لدى الضحية |
| Victory, do’s and don’ts | الانتصار، ما ينبغي عمله وما لا ينبغي |
| Vision, professional | رؤية، مهنية - عملية |
| Vision Board | منظور الرؤية |
| Vision board/vision book, concept of | مفهوم منظور الرؤية في مقابل |
| Vision statement | قائمة الروية |
| Visual, making goals | صناعة الأهداف بصريًا |
| Visual goals | الأهداف البصرية |
| Visualization of information, recall and, | التصور البصري للمعلومات وفنيات استدعائها |
| Visualizing names | الأسماء ذات الدلالة البصرية |
| **W** | |
| Weeding tool, using Smart Reading in | آلية الحصاد، واستخدام القراءة الذكية فيها |
| Willingness to change, Teachability Index and, | الرغبة في التغيير، وبيان دليل التدريسية، و |
| Work during primetimes | العمل أثناء أوقات الذروة |
| Work in bursts | العمل في لحظات التدفق/ الاندفاع |
| Writer’s outline | تصميم المؤلف/ الكاتب |
| Writing down goals | تدوين الأهداف المطلوبة |